

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ детский сад "Город детства"

/А.Ф.Кадырова/

МЕНЮ

14 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак 8.30								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	11,50	11,70	2,10	150,00	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыры полутвердые, хлеб недлительного хранения (пшеничный))	15/8	2,35	2,02	6,40	60,48	0,06
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко питьевое, кофейный напиток растворимый, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	180	2,10	2,30	10,40	71,00	0,00
Итого			353	15,95	16,02	18,90	281,48	0,06
II Завтрак 10.30								
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (ягоды сушеные/шиповник, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,59	0,24	13,41	69,48	72,00
Итого			150	0,59	0,24	13,41	69,48	72,00
Обед 12.00								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла столовая, морковь столовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,58	2,03	3,56	30,01	1,36
2012	84	УХА РЫБАЦКАЯ (рыба лососевая мороженая (горбуша б/г), картофель, лук репчатый, масло сливочное)	175	14,93	6,80	7,79	148,03	4,17
2012	274	МЯСО С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ (говядина замороженная, морковь столовая, картофель, горох, консервированный без уксуса или уксусной кислоты (кроме готовых блюд из овощей), мука пшеничная , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, томатная паста, сметана)	170	8,30	10,10	23,70	204,00	0,00
2012	374	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ (сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яблоки, апельсины)	180	0,45	0,21	17,71	76,99	9,93
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб недлительного хранения (пшеничный))	30	0,90	0,30	12,84	57,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб недлительного хранения (ржаной))	40	0,92	0,52	15,28	69,34	0,00
Итого			635	26,08	19,96	80,88	586,09	15,46
Уплотнённый полдник 15.30								
2008	279	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ПАРОВЫЕ (говядина замороженная, хлеб недлительного хранения (пшеничный), яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное , рис, масло подсолнечное рафинированное)	60	7,62	7,23	12,18	105,93	0,00
2012	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко питьевое, масло сливочное)	120	2,58	3,08	17,22	102,37	8,34
2008	467	ПЕЧЕНЬЕ "СЛЕД ТИГРЕНКА" (мука пшеничная , сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, масло сливочное , яйца куриные в скорлупе свежие, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко питьевое, масло подсолнечное рафинированное)	50	2,90	7,70	19,40	118,60	0,00
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ (сок из фруктов)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2008		ЯБЛОКИ (яблоки)	95	0,38	0,38	9,38	44,67	9,50
Итого			475	14,23	18,54	73,33	436,07	20,84
Всего				56,85	54,76	186,52	1 373,12	108,36