

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		КАША МАННАЯ	140	4,4	5,8	18,8	146	0,4
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/4	2,8	2,3	12,8	84	0,5
2012		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,6	8,4	10,1	122	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10	48	10,2
Итого			455	9,2	16,9	51,7	400	11,1
Обед								
2008		СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	2,7	3,2	13,4	93	15,2
2012		БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,3	19,7	5,9	234	0,2
2008		КАРТОФЕЛЬНОЕ РЮРЕ	110	4,1	2,4	26	142	0
2008		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			4,3	17	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40					
Итого			500	17,2	25,6	62,8	550	15,4
Полдник								
2012		ЗАПЕКАНКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/10	20,2	12,2	7,2	219	0,4
2012		СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,7	1,9	3,7	36	1,2
2012		КИСЕЛЬ	180	2,7	2,1	9,6	69	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,1	0,2	13,8	65	0
Итого			410	25,7	16,4	34,3	389	2,1
Ужин								
2008		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2,3	2,9	22,3	125	0
2012		СНЕЖОК	150	4,8	4,1	7,9	89	0,9
Итого			200	7,1	7	30,2	214	0,9
Всего				59,2	65,9	179	1553	29,5

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

Масел

МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ	150	4,8	6	20,4	156	0,5
2012	397	БУТЕРБРОДС МАСЛОМ И СЫРОМ	40/5/6	3,1	2,6	14,2	93	0,5
2012	1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	8,5	13,9	140	0
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			501	10,5	17,5	58,3	436	11
Обед								
2008	84	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	180	3,1	3,8	16,2	112	18,3
2012	286	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,5	27,6	7,8	326	0,3
2008	331	КАРТОФЕЛЬНОК ПЮРЕ	130	4,9	2,8	30,8	168	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			4,9	20	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,6	0,4	17	82	0
Итого			610	22,1	34,6	76,7	708	18,6
Полдник								
2012	249	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/10	20,1	12,1	7,2	217	0,4
2012	55	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,2	3,3	6,3	60	2,2
2012	395	КИСЕЛЬ	200	3	2,4	10,7	77	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,5	0,2	16,3	77	0
Итого			450	26,8	18	40,5	431	3,1
Ужин								
2008		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	434	СНЕЖОК	200	6,1	5,3	10,1	113	3
Итого			250	9,9	10,2	47,3	322	3
Всего				69,3	80,3	222,8	1897	35,7

