

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			455	<b>9,2</b>	<b>16,9</b>	<b>51,7</b>	<b>400</b>	<b>11,1</b>
<b>Обед</b>								
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					
<b>Итого</b>			500	<b>17,2</b>	<b>25,6</b>	<b>62,8</b>	<b>550</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			410	<b>25,7</b>	<b>16,4</b>	<b>34,3</b>	<b>389</b>	<b>2,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2,3	2,9	22,3	125	0
2012		СНЕЖОК	150	4,8	4,1	7,9	89	0,9
<b>Итого</b>			200	<b>7,1</b>	<b>7</b>	<b>30,2</b>	<b>214</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>59,2</b>	<b>65,9</b>	<b>179</b>	<b>1553</b>	<b>29,5</b>

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

*Масл*

# 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			501	<b>10,5</b>	<b>17,5</b>	<b>58,3</b>	<b>436</b>	<b>11</b>
<b>Обед</b>								
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
<b>Итого</b>			610	<b>22,1</b>	<b>34,6</b>	<b>76,7</b>	<b>708</b>	<b>18,6</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			450	<b>26,8</b>	<b>18</b>	<b>40,5</b>	<b>431</b>	<b>3,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008		КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2008	434	СНЕЖОК	200	6,1	5,3	10,1	113	3
<b>Итого</b>			250	<b>9,9</b>	<b>10,2</b>	<b>47,3</b>	<b>322</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>69,3</b>	<b>80,3</b>	<b>222,8</b>	<b>1897</b>	<b>35,7</b>

