

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29" корпус 2  
/Есякова Н.П./

**МЕНЮ**  
10 марта 2025 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	175	5,1	4,8	22,8	157	0
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	6,4	15,5	129	0
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	170	0,1		6,7	27	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>7,5</b>	<b>11,2</b>	<b>45</b>	<b>313</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	133	0,7	0,1	13,5	57	2,7
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,5</b>	<b>57</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	155	5,3	16,7	11,2	218	5,9
2011	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ</b> (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	145	8,4	8,2	8,4	145	27,2
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,5	26	0
2008	К/К	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,4	0,3	15,5	75	0
<b>Итого</b>			<b>487</b>	<b>16,1</b>	<b>25,2</b>	<b>41,6</b>	<b>464</b>	<b>33,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	157	4,4	3,8	7,3	82	0,8
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12	67	0
<b>Итого</b>			<b>174</b>	<b>5,7</b>	<b>5,4</b>	<b>19,3</b>	<b>149</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	132	<b>КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,8	5,5	23,4	168	0,4
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,7	27	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	33	2,4	0,2	16,2	77	0
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>8,3</b>	<b>5,7</b>	<b>46,3</b>	<b>272</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>38,3</b>	<b>47,6</b>	<b>165,7</b>	<b>1255</b>	<b>37</b>

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29" корпус 2

/Есякова Н.П./

## МЕНЮ

10 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>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	190	5	6,5	24	174	0
2012		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	3,1	6,6	21	156	0
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>8,2</b>	<b>13,1</b>	<b>51,9</b>	<b>358</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	133	0,7	0,1	13,1	56	1,1
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>56</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	4,5	11,3	12,8	172	6,7
2011	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ</b> (куры потрош. 1 категории, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	9	9,9	9,2	165	30,5
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,6	30	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	44	2,9	0,4	18,8	90	0
<b>Итого</b>			<b>564</b>	<b>16,4</b>	<b>21,6</b>	<b>48,4</b>	<b>457</b>	<b>37,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	211	5,9	5,1	9,8	111	1,1
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12	67	0
<b>Итого</b>			<b>228</b>	<b>7,2</b>	<b>6,7</b>	<b>21,8</b>	<b>178</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	132	<b>КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	7,9	7,2	32	226	0,6
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,7	35	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	44	3,3	0,3	21,4	101	0
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>62,1</b>	<b>362</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>43,8</b>	<b>49</b>	<b>197,3</b>	<b>1411</b>	<b>40</b>