

Утверждаю



Заведующая
МДОУ "Колосок"
Зиминова Г.И./

МЕНЮ
12 марта 2025 г.
Сад 10 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								
2008	14	СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,21	3,46	22,51	142,75	0,48
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,47	2,63	15,27	95,25	0,46
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ	33	2,25	0,87	15,40	78,60	0,00
Итого			404	9,93	6,96	53,18	316,60	0,94
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	6,05	12,63	11,98	89,96	8,10
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	189	13,90	11,63	13,71	213,63	7,56
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,74	54,91	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,44	0,08	1,40	9,60	40,00
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	38	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00
2008			634	22,37	24,70	52,71	427,50	55,66
Итого								
Полдник								
2012	422	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ГРУШЕЙ	163	4,07	2,32	34,79	178,00	2,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	13,63	54,83	0,02
2008			343	4,15	2,32	48,42	232,83	2,05
Итого				37,95	34,48	175,31	1 072,93	68,65
Всего								

Старшая медсестра Гришанова Н.М.

Старший повар Россель Ю.Е.

9 день

МАСЛО КРЕСТЬЯНСКОЕ ПОРЦИЯМИ 5	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	
КАКАО С МОЛОКОМ 150	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ИОДИРОВАННЫЙ 30	
ЙОГУРТ 100	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 150	
КОТЛЕТА МЯСО-КАРТОФЕЛЬНАЯ ПО "ХЛЫНОВСКИ" 70	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ 150	
ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ 30	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТА СЛАДКАЯ С МАСЛОМ 120	
ЧАЙ С САХАРОМ	

Утверждаю



Заведующая
МДОУ "Колосок"
Зиминова Г.И.

МЕНЮ
12 марта 2025 г.
Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР "ГОЛЛАНДСКИЙ" ПОРЦИЯМИ	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	2,91	19,37	122,13	0,40
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,06	2,20	12,16	77,17	0,38
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	33	2,25	0,87	15,40	78,60	0,00
Итого			344	8,76	5,98	46,93	277,90	0,78
II Завтрак								
2008		БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	5,05	10,53	10,41	76,71	6,90
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	159	11,68	9,77	11,52	179,51	6,35
к/к	к/к	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	12,32	49,26	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	47	0,44	0,08	1,40	9,60	40,00
2008		ХЛЕБ УКРАИНСКИЙ НОВЫЙ	38	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00
Итого			544	19,15	20,74	47,53	374,48	53,25
Полдник								
2012	422	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ГРУШЕЙ	163	4,07	2,32	34,79	178,00	2,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	8,93	35,90	0,01
Итого			313	4,13	2,32	43,72	213,90	2,04
Всего				33,54	29,54	159,18	962,28	66,07

Старшая медсестра _____ Гришанова Н.М.

Старший повар _____ Россель Ю.Е.