

Утверждаю

и.о.руководителя  
МБДОУ "Детский сад №4 "Теремок" г. Новопавловска /Швыдко Е.В./



**МЕНЮ**  
31 марта 2025 г.  
Ясли 10 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.), соль пищевая йодированная)	50	6,16	5,58	0,34	76,15	0,00
2012	334	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль пищевая йодированная, морковь, масло сливочное)	100	1,68	3,84	8,88	79,97	0,71
2012	701	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С (хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта)	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,00
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, масло сливочное)	30	1,52	8,19	9,62	118,03	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахарный песок)	180	0,04	0,00	5,99	24,10	0,01
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>10,54</b>	<b>17,76</b>	<b>32,21</b>	<b>333,41</b>	<b>0,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	100	2,62	2,43	4,66	52,38	0,21
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,62</b>	<b>2,43</b>	<b>4,66</b>	<b>52,38</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сливочное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль пищевая йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное)	150	2,73	3,47	15,13	101,13	1,11
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (филе цыпленка бройлера, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)	50	8,64	3,40	4,65	72,81	0,11
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)	110	2,54	4,39	28,25	163,22	0,00
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль пищевая йодированная)	20	0,28	0,75	1,19	14,85	0,00
2012	701	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С (хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта)	15	1,14	0,15	7,38	35,16	0,00
2012	700	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	12,60	58,68	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахарный песок, лимонная кислота, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150	0,00	0,00	7,74	30,96	14,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>17,31</b>	<b>12,52</b>	<b>76,94</b>	<b>476,81</b>	<b>15,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахарный песок, маргарин сливочный, яйца куриные (шт.), соль пищевая йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	3,80	6,48	29,88	192,61	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахарный песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,88	2,52	9,32	73,15	0,11
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,68</b>	<b>9,00</b>	<b>39,20</b>	<b>265,76</b>	<b>0,11</b>
<b>Всего</b>				<b>37,15</b>	<b>41,71</b>	<b>153,01</b>	<b>1 128,36</b>	<b>16,3</b>





Утверждаю

и.о. руководителя  
МБДОУ "Детский сад №4 "Теремок", г. Новопавловска

# МЕНЮ

31 марта 2025 г.

Сад аллергии



Сборник рецептур	№ 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.), соль пищевая йодированная)</small>	50	6,16	5,58	0,34	76,15	0,00
2012	334	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ <small>(морковь, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль пищевая йодированная)</small>	130	2,03	0,30	12,02	56,39	1,02
2012	701	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С <small>(хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта)</small>	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахарный песок)</small>	200	0,04	0,00	6,57	26,42	0,01
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,75</b>	<b>6,08</b>	<b>28,77</b>	<b>205,84</b>	<b>1,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,59	1,60
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,51</b>	<b>45,59</b>	<b>1,60</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло растительное, мука пшеничная высш сорт, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль пищевая йодированная)</small>	200	3,72	4,71	20,22	135,95	1,47
2012	306	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ <small>(филе цыпленка бройлера, хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта, вода питьевая, масло сливочное, соль пищевая йодированная)</small>	70	12,12	4,80	6,52	102,36	0,15
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ <small>(крупа рисовая, соль пищевая йодированная)</small>	150	3,42	0,52	38,40	172,82	0,00
2012	701	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 1 С <small>(хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта)</small>	20	1,52	0,20	9,84	46,88	0,00
2012	700	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	37	2,44	0,44	15,54	72,37	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахарный песок, лимонная кислота, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180	0,00	0,00	9,29	37,15	20,00
<b>Итого</b>			<b>657</b>	<b>23,22</b>	<b>10,67</b>	<b>99,81</b>	<b>567,53</b>	<b>21,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(мука пшеничная высш сорт, сахарный песок, маргарин сливочный, яйца куриные (шт.), соль пищевая йодированная, дрожжи, вода питьевая)</small>	50	3,80	6,48	29,88	192,61	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахарный песок)</small>	200	0,04	0,00	6,57	26,42	0,01
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,84</b>	<b>6,48</b>	<b>36,45</b>	<b>219,03</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего</b>				<b>37,20</b>	<b>23,62</b>	<b>174,54</b>	<b>1 037,99</b>	<b>24,26</b>





