

**МЕНЮ**

**25 марта 2025 г.**

**Сад 12 часов**

Громова Е.А.

Печенкина И.В.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­ник рецеп­тур** | **№ техн, карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге­тическая ценность, ккал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2010 | 35 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 180 | 5,7 | 6,8 | 23,3 | 178 | 0,6 |
| 2008 | 188 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 2,2 | 5,2 | 17,9 | 126 | 0 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,3 | 3 | 14,2 | 112 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,1 |  | 5,1 | **20** | 0 |
| 2012 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 45 | 2,3 | 0,9 | 26,9 | 123 | 0 |
| Итого | **405** | **10,3** | **10,7** | **64,4** | **413** | **0,6** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 180 | 5,4 | 5,8 | 7,2 | 102 | 0 |
| Итого | **180** | **5,4** | **5,8** | **7,2** | **102** | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 50 | 0,5 | 5,1 | 2,8 | 65 | 7,2 |
| 2008 | 84 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ и СМЕТАНОЙ | 180 | 3,7 | 7 | 15,7 | 194 | 17,6 |
| 2012 | 66 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (аллергики) | 180 | 4,4 | 11,1 | 3,7 | 133 | 10,6 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ С МЯСОМ | 170 | 12,3 | 20,4 | 20,6 | 267 | 1,13 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 |  |  | 6,9 | 27 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,5 | 23,8 | 103 | с |
| Итого | **630** | **19,8** | **33** | **69,8** | **656** | **21,93** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2012 | 437 | КИСЕЛЬ "ВИТОШКА" С ВИТАМИНАМИ | 150 |  |  | 140,4 | 568 | 16,68 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/35 | 14,2 | 21,8 | 40,9 | 350 | 0 |
| 2010 | 75 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (аллергики) | 130 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,1 |  | 9,9 | 40 | 0 |
| 2008 | К/К | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 | 0 |
| 2008 | К\К | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 14,8 | 73 | 0 |
| Итого | **570** | **18,6** | **25,6** | **233,4** | **1176** | **10,68** |
| Всего | **54,1** | **75,1** | **374,8** | **2347** | **43,21** |

**МЕНЮ**

**25 марта 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

Заведующий JQY №4" Буратино" < —— /Зимина О.А./

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сбор­ник рецеп­тур** | **№ техн, карты** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Химический состав** | **Энерге­тическая ценность, ккал** | **Вита­мин С, мг** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угле­воды, г** |
| **Завтрак** |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ | 150 | 4,8 | 5,5 | 19,1 | 148 | 0,5 |
| 2010 | 97 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2 | 2,1 | 8,2 | 60 | 0 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 2 | 5,2 | 15 | 113 | 0 |
| **Итого** | **330** | **8,8** | **12,8** | **42,3** | **321** | **0,5** |
| **II Завтрак** |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,6 | 4,9 | 6 | 86 | 0 |
| **Итого** | **150** | **4,6** | **4,9** | **6** | 86 | **0** |
| **Обед** |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 40 | 0,4 | 4,1 | 2,4 | 60 | 7,2 |
| 2008 | 84 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ и СМЕТАНОЙ | 150 | 2,5 | 2,5 | 14,3 | 149 | 17,6 |
| 2010 | 58 | ПЛОВ с мясом | 150 | 7,6 | 13,8 | 28,9 | 314 | 1 |
| 2010 | 91 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 |  |  | 4,7 | 19 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 19 | 82 | 0 |
| **Итого** | **530** | **13,1** | **20,8** | **69,3** | **624** | **25,8** |
| **Уплотненный полдник** |
| 2010 | 102 | МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ | 130 | 3,7 | 4 | 5,9 | 76 | 0,7 |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 120/30 | 13,4 | 14,2 | 39 | 302 | 0 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150 | 0,1 |  | 4,9 | 20 | 0,3 |
| 2008 | К/К | ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 | 0 |
| 2008 | к\к | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 11,8 | 58 | 0 |
| **Итого** | **480** | **21** | **21,7** | **83,9** | **581** | **1** |
| **Всего** | **47,5** | **60,2** | **201,5** | **1612** | **27,3** |

Старшая медсестра

Громова Е.А.

Повар

Печенкина И.В.

