

Утверждаю



заведующий
МБЛОУ "Детский сад № 18"
И.В. Ильина/

МЕНЮ
29 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	130	14,2	11,5	12,4	211	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	20	1,7	1,6	4,4	38	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,3	3,4	10,8	88	0,6
2008		БАТОН (батон простой)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
Итого			350	20,8	16,7	37,4	385	1
II Завтрак								
2012	399	ЯБЛОКО (яблоки)	319	1,2	1,2	29,5	141	12,4
Итого			319	1,2	1,2	29,5	141	12,4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,2	3,3	26	1,7
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, картофель, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150	3,6	4,7	19,6	136	18,7
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (батон простой, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная)	60	11,6	30,5	2,5	329	0
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	45	0,9	3,9	5,7	62	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5	20	0
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (ХЛЕБ) (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			485	19,2	40,7	53,1	655	20,4
Полдник								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	55	6,9	7	34,1	227	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,2	22	0
Итого			235	7	7	39,3	249	0,3
Ужин								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,2	7	26,9	192	0,5
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	38	4,7	4,3	0,3	58	0
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	235	0,7	0,1	20,8	87	1,2
2008		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ (БАТОН) (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			453	13	11,7	62,7	408	1,7
Всего				61,2	77,3	222	1838	35,8