

Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 10 "Капитошка" ЯМР

/Яковлева И.Н./

МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Сад 12 часов в.т.ч СВО

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	14	*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр голландский (круглый) кап)	10	2,28	2,92	0,00	36,00	0,07
2010	37	*КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ кап (*крупа кукурузная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленное)	180	3,85	5,69	9,51	105,26	0,32
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок)	180	3,59	3,72	11,80	95,54	0,29
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			405	9,72	12,33	21,31	236,80	0,68
II Завтрак								
		*ФРУКТЫ ПОРЦИОННЫЕ (*яблоки)	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Итого			100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Обед								
2010	11	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ кап (*говядина I категории, *горошек зелёный (консервы), *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная)	180	3,65	2,97	6,10	65,82	3,04
2010	51	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ кап (*рыба минтай филе, вода питьевая, *сухари панировочные, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *батон нарезной обогащенный)	70	10,53	3,95	4,65	96,44	0,35
2010	25	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ кап (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	130	2,69	5,14	19,66	135,84	9,70
		ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ (*огурцы соленные)	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ кап (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной кап)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			630	19,75	12,44	53,67	406,68	13,69
Полдник								
2010	93	*КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ (*кисель (концентрат) на плодовых экстр., *сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	16,80	67,20	0,00
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,28	1,67	12,65	70,89	0,00
Итого			167	1,28	1,67	29,45	138,09	0,00
Ужин								
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (*говядина б/к, *свинина мясная, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *крупа рисовая, *соль йодированная, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *лавровый лист)	70/70	11,88	16,25	14,80	252,87	0,60
2010	5	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ кап (*свекла, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное)	70	1,15	4,85	6,73	75,11	3,19
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ кап (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			395	13,07	21,10	26,45	347,82	3,80
Всего				44,16	47,88	139,24	1 169,51	21,69

повар

Быстрова Э.Б.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 10 "Капитошка" ЯМР

/Яковлева И.Н./

МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Ясли 12 часов в.т.ч СВО

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	14	*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр голландский (круглый) кап)	10	2,28	2,92	0,00	36,00	0,07
2010	37	*КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ кап (*крупа кукурузная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,21	5,01	7,93	90,14	0,26
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок)	150	3,07	3,10	10,23	81,53	0,24
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			340	8,56	11,03	18,16	207,67	0,57
II Завтрак								
		*ФРУКТЫ ПОРЦИОННЫЕ (*яблоки)	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Итого			100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Обед								
2010	11	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ кап (*говядина 1 категории, *картофель, *горошек зелёный (консервы), *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист)	150	3,07	2,67	5,11	56,67	2,53
2010	51	*КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ кап (*рыба минтай филе, вода питьевая, *сухари панировочные, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *батон нарезной обогащенный)	70	12,70	4,16	4,77	107,55	0,39
2010	25	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ кап (*картофель, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	120	2,48	4,91	18,16	126,97	8,96
		ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ (*огурцы соленные)	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ кап (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной кап)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
Итого			558	21,00	12,10	49,48	391,82	12,48
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,62	2,79	8,94	71,73	0,22
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,28	1,67	12,65	70,89	0,00
Итого			167	3,90	4,46	21,59	142,62	0,22
Ужин								
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (*говядина б/к, *свинина мясная, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *крупа рисовая, *соль йодированная, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *лавровый лист)	70/70	9,38	12,53	14,94	209,88	0,60
2010	5	*ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ кап (*свекла, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное)	70	1,15	4,95	6,73	75,98	3,19
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ кап (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			390	10,57	17,48	26,59	305,70	3,80
Всего				44,37	45,41	124,18	1 087,93	20,59

повар

Быстрова Э.Б