



# МЕНЮ

25 марта 2025 г.

ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                           |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 33                  | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ<br>ЖИДКАЯ                           | 150    | 3,6               | 5,3     | 19,9             | 143                                      | 0,4                   |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 180    | 4,2               | 4,6     | 12,9             | 111                                      | 0,7                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 30/6   | 3,7               | 2,4     | 15               | 97                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                           | 366    | 11,5              | 12,3    | 47,8             | 351                                      | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СНЕЖОК 2,5%                                               | 163    | 3,9               | 3,8     | 16,4             | 118                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 163    | 3,9               | 3,8     | 16,4             | 118                                      | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 8                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150/8  | 3,5               | 5,1     | 11               | 108                                      | 4,5                   |
|                               |                     | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ            | 50/20  | 8,7               | 3,5     | 1,9              | 72                                       | 0,3                   |
| 2010                          | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                         | 110    | 2,7               | 4       | 16,2             | 112                                      | 7,7                   |
| к/к                           | к/к                 | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ                                        | 150    | 0,2               |         | 11,9             | 49                                       | 13,9                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 40     | 2,6               | 0,4     | 19,2             | 84                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 528    | 17,7              | 13      | 60,2             | 425                                      | 26,4                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                 | 130/25 | 3,9               | 6,6     | 35,2             | 216                                      | 0,1                   |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                            | 150    | 0,1               |         | 0,2              | 1                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                   | 20     | 1,5               | 2       | 14,9             | 83                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 325    | 5,5               | 8,6     | 50,3             | 300                                      | 0,1                   |
| Всего                         |                     |                                                           |        | 38,6              | 37,7    | 174,7            | 1194                                     | 27,7                  |

Утверждаю



Заведующий

ИДОН №23 "Ромашка"

Уварова Ю.В./

**МЕНЮ**

25 марта 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                        | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                           |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 33                  | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ<br>ЖИДКАЯ                           | 210    | 4,9               | 7,1     | 27,3             | 194                                      | 0,6                   |
| 2010                          | 33                  | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(аллергии)                         | 200    | 1,7               | 3,5     | 22,1             | 127                                      | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 200    | 4,7               | 5       | 14,4             | 122                                      | 0,8                   |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                  | 200    | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       | 0                     |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 40/10  | 5,1               | 3,6     | 20,1             | 133                                      | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                           | 460    | 14,7              | 15,7    | 61,8             | 449                                      | 1,5                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СНЕЖОК 2,5%                                               | 185    | 4,4               | 4,3     | 18,6             | 134                                      | 0                     |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)                                  | 200    | 0,1               |         | 9,9              | 40                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 185    | 4,4               | 4,3     | 18,6             | 134                                      | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 8                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА<br>МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/11 | 4,8               | 6,8     | 15,7             | 149                                      | 6,4                   |
|                               |                     | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД<br>МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С СЫРОМ            | 80/30  | 11                | 3,9     | 2,1              | 86                                       | 0,3                   |
| 2010                          | 78                  | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                         | 130    | 3,1               | 4,6     | 19,2             | 131                                      | 9,1                   |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ<br>(аллергии)                          | 130    | 2,5               | 0,5     | 19,8             | 94                                       | 18                    |
| к/к                           | к/к                 | НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ                                        | 200    | 0,2               |         | 15               | 62                                       | 15,9                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 49     | 3,3               | 0,5     | 24               | 105                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 700    | 22,4              | 15,8    | 76               | 533                                      | 31,7                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                           |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 225                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                 | 160/30 | 4,8               | 7,8     | 45,4             | 272                                      | 0,1                   |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА                                            | 200    | 0,1               |         | 0,2              | 1                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                   | 20     | 1,5               | 2       | 14,9             | 83                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                           | 410    | 6,4               | 9,8     | 60,5             | 356                                      | 0,1                   |
| Всего                         |                     |                                                           |        | 47,9              | 45,6    | 216,9            | 1472                                     | 33,3                  |