



МКДОУ п.Горноправдинск д.сад "Сказка"  
/Хохрякова А.В./

# МЕНЮ

11 марта 2025 г.

## Ясли 12 часов

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>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,4	5,7	22,3	159	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕНКЕ	135	1	0,3	2,4	15	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>7,6</b>	<b>10,3</b>	<b>39,3</b>	<b>280</b>	<b>0,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5		7,3	31	172
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>7,3</b>	<b>31</b>	<b>172</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП РУССКИЙ С ЯЙЦОМ	180	4,5	5,2	6,9	93	3,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12,2	16,1	19,5	272	9,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	17,7	84	60
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,5	0,3	16	77	0
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>19,7</b>	<b>21,8</b>	<b>60,1</b>	<b>526</b>	<b>73,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	159	4,5	4,9	7,3	93	0,8
2008		ЗЕФИР	11	0,1		8,5	35	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>15,8</b>	<b>128</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	2,2	4,2	12,6	98	7,6
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	3,7	4,7	9	94	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		10,9	44	0
<b>Итого</b>			<b>281</b>	<b>6</b>	<b>8,9</b>	<b>32,5</b>	<b>236</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего</b>				<b>38,4</b>	<b>45,9</b>	<b>155</b>	<b>1201</b>	<b>253,7</b>

Утверждаю

МКДОУ п.Горноправдинск д.сад "Сказка"  
/Хохрякова А,В./

**МЕНЮ**  
11 марта 2025 г.

**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	7,4	29,5	208	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		6,1	0,1	55	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕНКЕ	165	1,2	0,3	2,7	18	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	115	0
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>10,8</b>	<b>14,1</b>	<b>56,6</b>	<b>396</b>	<b>0,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	100	0,5		7,3	31	172
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>7,3</b>	<b>31</b>	<b>172</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП РУССКИЙ С ЯЙЦОМ	200	4,9	5,8	7,6	102	3,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14	18,4	21,6	308	10,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	20,4	97	68
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,4	19,8	95	0
<b>Итого</b>			<b>628</b>	<b>22,6</b>	<b>24,8</b>	<b>69,4</b>	<b>602</b>	<b>82,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	159	4,5	4,9	7,3	93	0,8
2008		ЗЕФИР	18	0,1		13,8	56	0
<b>Итого</b>			<b>177</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>21,1</b>	<b>149</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,6	5,2	15,7	122	9,6
2012	117	ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	5,7	6,8	15,3	147	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		12,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>8,4</b>	<b>12</b>	<b>43,6</b>	<b>320</b>	<b>9,6</b>
<b>Всего</b>				<b>46,9</b>	<b>55,8</b>	<b>198</b>	<b>1498</b>	<b>265</b>