



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

МЕНЮ

12 марта 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								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	4,7	6,3	21,7	163	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,5		41	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ	150	0,9	0,8	12,8	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,3	0,2	15,5	73	0
Итого			337	7,9	11,8	50	338	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК	93	0,5		6,8	29	159,3
Итого			93	0,5		6,8	29	159,3
Обед								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	48	0,5		1,2	7	4,8
2008	75	СВЕКОЛЬНИК	180	3,9	3,9	12,6	103	5,5
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ	115	3,1	4,4	33,4	186	0
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	13,1	7,7	10,1	162	0,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,6	0,9	2,9	23	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			10,6	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,8	0,4	17,9	86	0
Итого			627	24	17,3	88,7	609	11,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	141	4	4,4	6,4	82	0,7
2008		ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,1	42	0
Итого			153	4,3	4,8	15,5	124	0,7
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	120	3,8	4,5	20,5	140	25,7
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		10,8	44	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16	75	0
Итого			313	6,3	4,7	47,3	259	25,7
Всего				43	38,6	208,3	1359	197,3



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

МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	6,1	8,6	28,3	217	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,9	0,1	63	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ	175	1,1	0,9	15,1	73	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53	3,9	0,3	25,6	121	0
Итого			436	11,1	16,7	69,1	474	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК	93	0,5		6,8	29	159,3
Итого			93	0,5		6,8	29	159,3
Обед								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	71	0,8		1,7	10	7,1
2008	75	СВЕКОЛЬНИК	200	4,3	4,9	14,3	120	6,2
2008	181	РИС ОТВАРНОЙ	135	3,6	5,1	38,4	214	0
2008	240	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	15,3	9,1	12,3	193	0,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,9	2,3	5,3	46	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			12,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	54	3,5	0,5	22,2	107	0
Итого			760	28,4	21,9	107	741	15,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	141	4	4,4	6,4	82	0,7
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,6	72	0
Итого			161	4,6	5,1	22	154	0,7
Ужин								
2008	142	ОВОЩНОЕ РАГУ	150	4,9	5,3	25,6	173	32,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		13	53	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16	75	0
Итого			375	7,4	5,5	54,6	301	32,1
Всего				52	49,2	259,5	1699	207,7