



МЕНЮ

11 марта 2025 г.
Ясли 10 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,25	4,67	30,97	146,67	0,38
		КРУПА РИСОВАЯ	23,333 / 22,86	0,20	0,20	15,70	71,20	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,691 / 55,691	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	73,333 / 73,333	2,00	1,70	3,40	38,40	0,40
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,556 / 0,556	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,333 / 3,33	0,00	0,00	11,80	12,90	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ	3,333 / 3,33	0,00	2,60	0,00	24,20	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
2012	584	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/8/4	0,06	0,00	23,75	27,07	0,33
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,222 / 0,22	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	6,667 / 6,667	0,00	0,00	23,60	25,90	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	123,093 / 123,093	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЛИМОН	3,333 / 2,02	0,00	0,00	0,10	0,70	0,30
				4,53	4,85	69,32	242,66	0,71
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
		ЯБЛОКИ	101,111 / 100,01	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00
				0,40	0,40	9,80	47,00	10,71
Обед								
2012г - 584с	8д/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	150	1,11	1,33	12,03	66,06	4,11
		КАРТОФЕЛЬ	77,778 / 46,663	0,90	0,20	7,40	34,80	3,70
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,111 / 1,11	0,00	1,10	0,00	9,70	0,00
		КРУПА РИСОВАЯ	5,556 / 5,45	0,00	0,10	3,80	17,00	0,00
		МОРКОВЬ	7,778 / 5,83	0,10	0,00	0,40	1,90	0,10
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,778 / 6,48	0,10	0,00	0,50	2,60	0,20
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,222 / 1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104,047 / 104,047	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	63	11,88	2,67	3,81	62,83	0,46
		РЫБА МИНТАЙ	56,667 / 40,83	6,30	0,40	0,00	28,50	0,30
		МОРКОВЬ	15,556 / 11,67	0,20	0,00	0,80	4,00	0,20
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	5,556 / 5,556	0,40	0,00	2,70	12,80	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,444 / 3,7	0,10	0,00	0,30	1,50	0,20

		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 5,11	4,90	0,50	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6 / 6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,333 / 0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	114	2,23	3,12	18,05	109,31	9,12
		КАРТОФЕЛЬ	190 / 114	2,20	0,50	18,00	85,20	9,10
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	2,60	0,00	24,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,333 / 0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	26	1,89	0,16	12,44	58,70	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	25,556 / 25,556	1,80	0,20	12,40	58,70	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25 / 25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	150	0,08	0,00	35,34	85,08	0,04
		ПОВИДЛО	17,778 / 17,778	0,10	0,00	11,30	45,80	0,00
		САХАР ПЕСОК	5,556 / 5,556	0,00	0,00	19,70	21,50	0,00
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	5,556 / 5,556	0,00	0,00	4,30	17,80	0,00
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	143,25 / 143,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				18,85	7,50	92,27	432,97	24,44
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	87	7,07	6,49	21,48	105,97	0,00
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	18,889 / 18,49	1,80	0,20	12,80	61,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	41,8 / 41,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Творог 9,0% жирности	28,333 / 28,332	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,11 шт. / 5,11	4,90	0,50	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,222 / 2,22	0,00	0,00	7,90	8,60	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,111 / 1,11	0,00	1,10	0,00	9,70	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	3,333 / 3,33	0,10	0,50	0,10	6,70	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,111 / 1,11	0,10	0,00	0,70	3,20	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ	18	1,23	1,46	9,51	56,17	0,07
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	17,778 / 17,657	1,30	1,50	9,50	56,20	0,10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,22	1,73	28,06	68,63	0,37
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,222 / 2,22	0,20	0,00	1,20	5,50	0,00
		САХАР ПЕСОК	6,667 / 6,667	0,00	0,00	23,60	25,90	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	71,111 / 71,111	2,00	1,70	3,30	37,20	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	94,002 / 94,002	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				10,52	9,68	59,05	230,77	24,88

Ягодка № 20	2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОМ
МЕНЮ 11 марта 2025 г. Сад 10 часов			

Утверждаю

 заведующий
 Ягодка № 20
 /Рожкова О.В./

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		

I Завтрак

2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	189	2,74	6,30	36,82	184,53	0,47
		КРУПА РИСОВАЯ	28,889 / 28,29	0,20	0,30	19,50	88,10	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,68 / 71,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	90 / 90	2,50	2,20	4,20	47,10	0,50
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,815 / 0,815	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,704 / 3,7	0,00	0,00	13,10	14,40	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,815 / 4,815	0,00	3,90	0,00	34,90	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	35,73	41,86	1,15
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,296 / 0,296	0,10	0,00	0,10	0,70	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	32,404 / 32,404	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	35,40	38,80	0,00
		ЛИМОН	11,852 / 7,11	0,10	0,00	0,20	2,30	1,10
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150 / 150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				5,08	6,49	87,15	295,31	1,62

II Завтрак

2008	08,400	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
		ЯБЛОКИ	101,111 / 100,1	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00
				0,40	0,40	9,81	47,05	11,63

Обед

		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	186	1,24	2,08	14,43	83,37	4,77
		КАРТОФЕЛЬ	93,333 / 56	1,10	0,20	8,80	41,80	4,50
		КРУПА РИСОВАЯ	7,407 / 7,25	0,10	0,10	4,90	22,60	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,185 / 1,185	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,852 / 1,85	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,519 / 7,15	0,10	0,00	0,60	2,80	0,30
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	72	9,70	2,42	4,20	69,62	0,57
		РЫБА МИНТАЙ	66,296 / 47,73	7,40	0,40	0,00	33,40	0,40
		МОРКОВЬ	18,519 / 13,89	0,20	0,00	1,00	4,80	0,30
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	5,926 / 5,926	0,50	0,00	2,90	13,60	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	5,556 / 4,66	0,10	0,00	0,40	1,80	0,20
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт. / 1,7	1,60	0,20	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	7 / 7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	16,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,704 / 0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	132	2,64	4,07	21,37	132,95	10,79
		КАРТОФЕЛЬ	224,815 / 134,887	2,60	0,50	21,30	100,80	10,80
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,444 / 4,44	0,00	3,60	0,00	32,20	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1 / 1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	30 / 30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30 / 30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,10	0,00	43,53	102,74	0,04
		ПОВИДЛО	21,481 / 21,48	0,10	0,00	13,80	55,40	0,00
		САХАР ПЕСОК	7,037 / 7,037	0,00	0,00	24,90	27,30	0,00
		КРАХМАЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	6,296 / 6,296	0,00	0,00	4,90	20,10	0,00
		АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА	0 / 0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171,9 / 171,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				17,89	9,01	110,85	518,79	27,80

Полдник

2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	108	4,36	8,49	29,00	144,27	0,01
		МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ. СОРТ	23,704 / 23,2	2,30	0,30	16,10	77,40	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,6 / 51,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Творог 9,0% жирности	35 / 35	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт. / 1,7	1,60	0,20	0,00	0,00	0,00
		САХАР ПЕСОК	3,333 / 3,33	0,00	0,00	11,80	12,90	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,481 / 1,48	0,00	1,50	0,00	12,90	0,00
		СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	6,296 / 6,289	0,20	0,90	0,20	12,60	0,00
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	1,481 / 1,48	0,20	0,00	0,90	4,30	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,333 / 3,33	0,00	2,60	0,00	24,20	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8/5% ЖИРНОСТИ	22	1,54	1,82	11,90	70,34	0,09
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	22,222 / 22,111	1,60	1,80	11,90	70,30	0,10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,66	2,04	40,87	90,19	0,44
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	2,963 / 2,96	0,30	0,00	1,60	7,40	0,00
		САХАР ПЕСОК	10 / 10	0,00	0,00	35,40	38,80	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	84,074 / 84,074	2,30	2,00	3,90	44,00	0,40
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	113,966 / 113,966	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				8,56	12,35	81,77	304,80	28,34

Обед

2012	286	КОТЛЕТЫ ПШЕНИЧНО-ПЯСЯЧНЫЕ	72	8,70	2,70	2,70	4,50	0,82
		РЫБА МЯГКАЯ	88	1,24	1,24	1,24	14,42	0,40
		КОРЮШКА	13,98	0,20	0,20	0,20	1,90	0,30
		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	2,856 / 2,856	0,20	0,20	0,20	2,90	0,00
		ПЯСЯЧНИК	8,628 / 8,628	0,10	0,10	0,10	1,90	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт. / 1,7	1,60	0,20	0,20	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,222 / 2,22	0,00	1,70	0,00	18,10	0,00
		СОЛЬ ПОДСОЛОНАЯ	0,704 / 0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00