

Утверждаю

И.о.заведующего

МКДОУ Д/С № 12 "Светлячок" п. Коммаяк

/Семенович Т. И./

**МЕНЮ**

30 июня 2025 г.

Ясли 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) (икра из кабачков (промышленного производства, для детского питания))	35	0,67	3,12	2,70	41,65	2,45
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный)	38	1,97	10,47	12,65	152,71	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ, (чай , сахар , вода питьевая)	150	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой) (хлеб пшеничный)	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00
Итого			288	9,56	18,24	35,55	344,49	2,46
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ ИЛИ БАНАНЫ СВЕЖИЕ) (яблоки)	92	0,36	0,36	8,78	42,13	3,70
Итого			92	0,36	0,36	8,78	42,13	3,70
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар , вода питьевая, соль йодированная, сметана , лавровый лист)	153/3	1,13	3,49	8,01	68,41	5,06
2008	272	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЕНКА (вода питьевая, сухари панировочные, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло сливочное, филе птицы)	59	9,73	9,39	6,66	150,22	0,38
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	111	2,74	6,96	17,95	145,76	8,64
2012	376	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (сахар , лимонная кислота, вода питьевая, яблоки)	150	0,11	0,11	17,24	71,09	1,14
к/к	к/к	ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ) (хлеб ржано-пшеничный)	28	1,82	0,24	11,66	56,09	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) (хлеб пшеничный)	22	1,72	0,14	11,29	53,28	0,00
Итого			526	17,25	20,33	72,81	544,85	15,22
Полдник								
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар , масло сливочное)	130	3,11	7,80	20,46	165,02	0,35
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,06	2,43	13,23	87,62	0,52
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) (хлеб пшеничный)	18	1,34	0,11	8,78	41,44	0,00
Итого			298	7,51	10,34	42,47	294,08	0,87
Всего				34,68	49,27	159,61	1 225,55	22,25

Медицинская сестра

Демина Светлана Николаевна