

Утверждаю

Заместитель директора-руководитель Центра развития ребенка-детский сад 211
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2 „Вектор“, Шубникова Е.М./

МЕНЮ **19 декабря 2025 г.** **Ясли 12 часов**



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *пшени-а, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,44	3,01	18,93	121,26	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,02	0,25	12,38	60,02	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,94	3,74	0,00	46,17	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,80	79,18	0,42
Итого			338	11,70	9,47	43,11	306,63	0,88
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
Итого			120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,30	4,15	5,76	66,23	7,53
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*тушенка грубка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	11,73	12,09	9,57	193,91	0,47
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сливочное несоленое, *макаронные изделия- высшего сорт)	110	5,14	7,69	31,23	214,78	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,01	67,39	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь о/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,57	1,36
Итого			503	20,47	24,27	73,00	594,88	9,36
Уплполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высшего сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свиное-а Б/к)	200	13,23	28,71	19,76	197,87	42,44
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,73	0,01
Итого			370	14,89	28,91	29,71	246,20	42,45
Всего				50,66	62,77	150,62	1 184,91	53,89

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.