

Утверждаю

Заведующая
МДОУ № 42 "Родничок" ЯМР
_____/Ванюкова Н.В./

МЕНЮ
24 сентября 2025 г.

Группа раннего возраста

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								
2017	1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	8	0,04	6,40	0,06	58,04	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			8 / 8	0,00	6,40	0,10	58,00	0,00
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,13	6,94	17,83	154,56	0,58
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА			15,2 / 15	1,80	0,50	8,30	44,80	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ			112,5 / 112,5	3,30	3,50	5,10	65,50	0,60
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ			3,7 / 3,7	0,00	3,00	0,00	26,90	0,00
САХАР ПЕСОК			4,5 / 4,5	0,00	0,00	4,40	17,50	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			18 / 18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			0,4 / 0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,71	3,75	13,34	102,70	0,58
КАКАО-ПОРОШОК			1,818 / 1,818	0,40	0,30	0,20	5,10	0,00
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ			112,5 / 112,5	3,30	3,50	5,10	65,50	0,60
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			49,5 / 49,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК			8,3 / 8,3	0,00	0,00	8,10	32,10	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ			25 / 25	1,80	0,70	12,50	63,50	0,00
				10,70	17,80	43,69	378,84	1,16
II Завтрак								
		ЯБЛОКО	106	0,41	0,41	10,04	48,14	4,22
ЯБЛОКИ			120 / 105,597	0,40	0,40	10,00	48,10	6,80
				0,41	0,41	10,04	48,14	5,38
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,60	4,91	9,71	101,69	3,89
БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ			18,182 / 11,999	2,10	1,80	0,00	25,60	0,10
КАРТОФЕЛЬ			56,364 / 42,273	0,80	0,20	6,70	31,60	3,40
КРУПА РИСОВАЯ			2,727 / 2,698	0,20	0,00	1,90	8,70	0,00
МОРКОВЬ			7,273 / 5,818	0,10	0,00	0,40	1,90	0,10
ЛУК РЕПЧАТЫЙ			3,33 / 2,8	0,00	0,00	0,20	1,10	0,10
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ			17,273 / 8,637	0,10	0,00	0,10	1,10	0,20
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			1,4 / 1,4	0,00	1,40	0,00	12,20	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			107,375 / 107,375	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ			1,1 / 1,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ			0,01 / 0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ			10 / 10	0,30	1,50	0,30	19,40	0,00
2010	71	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	65	2,36	3,82	11,98	91,72	0,08
КУРА ФИЛЕ			50,091 / 50,091	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

		БАТОН НАРЕЗНОЙ	15 / 15	1,10	0,40	7,50	38,10	0,00
		МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15,455 / 15,455	0,50	0,50	0,70	9,00	0,10
		СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6,364 / 6,364	0,80	0,00	3,80	18,40	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6 / 0,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3 / 3	0,00	2,90	0,00	26,20	0,00
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,29	3,06	9,31	75,08	21,32
		КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	143,636 / 114,949	2,00	0,10	5,20	31,20	20,70
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,818 / 1,818	0,00	1,50	0,00	13,20	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5 / 1,5	0,00	1,50	0,00	13,10	0,00
		МОРКОВЬ	2,727 / 2,182	0,00	0,00	0,20	0,80	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,7 / 4	0,10	0,00	0,30	1,60	0,20
		ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,4 / 2,4	0,10	0,00	0,30	1,70	0,40
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	0,909 / 0,909	0,10	0,00	0,60	2,90	0,00
		САХАР ПЕСОК	2,727 / 2,727	0,00	0,00	2,60	10,60	0,00
		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,03 / 0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,7 / 0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2010	91	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,74	0,04	14,24	60,88	0,23
		СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	14,545 / 14,545	0,80	0,00	7,20	32,70	0,20
		САХАР ПЕСОК	7,273 / 7,273	0,00	0,00	7,10	28,10	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1 / 0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	154,182 / 154,182	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40 / 40	2,50	0,40	16,50	79,20	0,00
				11,56	12,17	61,69	408,50	30,90
Полдник								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0,12	0,12	19,69	81,09	1,25
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140,293 / 140,293	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЯБЛОКИ	35,455 / 31,234	0,10	0,10	3,00	14,30	2,00
		САХАР ПЕСОК	17,273 / 17,273	0,00	0,00	16,70	66,80	0,00
		ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1 / 0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
				0,12	0,12	19,69	81,09	32,15
Ужин								
2010	45	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	95/15	2,87	5,85	21,79	151,34	0,06
		ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	89,727 / 89,727	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ. СОРТ	12,727 / 12,727	1,40	0,20	8,60	41,20	0,00
		ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт. / 4,17	0,50	0,50	0,00	6,30	0,00
		САХАР ПЕСОК	5,455 / 5,455	0,00	0,00	5,20	21,10	0,00
		СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,9 / 0,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,9 / 1,9	0,00	1,80	0,00	16,60	0,00
		МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,727 / 2,727	0,00	2,10	0,00	19,80	0,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	14,545 / 14,545	1,00	1,20	7,90	46,30	0,00
2010	96	ЧАЙ	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
		ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,4 / 0,4	0,10	0,00	0,20	1,00	0,00
		ВОДА ПИТЬЕВАЯ	122,4 / 122,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	1,82	0,71	12,46	63,54	0,00
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	25 / 25	1,80	0,70	12,50	63,50	0,00
				4,77	6,56	34,41	215,84	32,23

ст.медсестра _____ Бомина Е Н

повар _____ Ефимова А Н\Бучина НВ