

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**24 сентября 2025 г.**

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур        | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход                | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|--------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                                      |                     |                                                   |                      | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                              |                     |                                                   |                      |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2017                                 | 1                   | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ<br>( ПОРЦИЯМИ)                    | 10                   | 0,05              | 7,66    | 0,08             | 69,43                                    | 0,00                  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ     |                     |                                                   | 9,57 / 9,57          | 0,00              | 7,70    | 0,10             | 69,50                                    | 0,00                  |
| к/к                                  | к/к                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                 | 180                  | 6,26              | 8,37    | 21,16            | 185,36                                   | 0,71                  |
| КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА               |                     |                                                   | 18,602 /<br>18,398   | 2,20              | 0,60    | 10,20            | 55,00                                    | 0,00                  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ         |                     |                                                   | 136,882 /<br>136,882 | 4,00              | 4,30    | 6,20             | 79,60                                    | 0,70                  |
| МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕНОЕ     |                     |                                                   | 4,409 / 4,409        | 0,00              | 3,50    | 0,00             | 32,00                                    | 0,00                  |
| САХАР ПЕСОК                          |                     |                                                   | 4,839 / 4,839        | 0,00              | 0,00    | 4,70             | 18,70                                    | 0,00                  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        |                     |                                                   | 19,972 /<br>19,972   | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    |                     |                                                   | 0,5 / 0,5            | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2010                                 | 100                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 180                  | 4,42              | 4,51    | 15,06            | 119,33                                   | 0,71                  |
| КАКАО-ПОРОШОК                        |                     |                                                   | 1,828 / 1,828        | 0,40              | 0,30    | 0,20             | 5,10                                     | 0,00                  |
| МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ         |                     |                                                   | 136,882 /<br>136,882 | 4,00              | 4,30    | 6,20             | 79,60                                    | 0,70                  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        |                     |                                                   | 59,4 / 59,4          | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| САХАР ПЕСОК                          |                     |                                                   | 8,925 / 8,925        | 0,00              | 0,00    | 8,60             | 34,50                                    | 0,00                  |
| 2008                                 |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                    | 35                   | 2,63              | 1,02    | 17,99            | 91,70                                    | 0,00                  |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ                       |                     |                                                   | 35 / 35              | 2,60              | 1,00    | 18,00            | 91,70                                    | 0,00                  |
|                                      |                     |                                                   |                      | 13,36             | 21,56   | 54,29            | 465,82                                   | 1,42                  |
| II Завтрак                           |                     |                                                   |                      |                   |         |                  |                                          |                       |
|                                      |                     | ЯБЛОКО                                            | 106                  | 0,41              | 0,41    | 10,04            | 48,14                                    | 4,22                  |
| ЯБЛОКИ                               |                     |                                                   | 120 /<br>105,597     | 0,40              | 0,40    | 10,00            | 48,10                                    | 6,80                  |
|                                      |                     |                                                   |                      | 0,41              | 0,41    | 10,04            | 48,14                                    | 5,64                  |
| Обед                                 |                     |                                                   |                      |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                                 | 8                   | РАССОЛЬНИК<br>ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ | 180                  | 4,41              | 6,27    | 11,30            | 125,69                                   | 4,59                  |
| БРОЙЛЕРЫ ЦЫПЛЯТА ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ |                     |                                                   | 22,323 /<br>14,735   | 2,70              | 2,30    | 0,00             | 31,40                                    | 0,10                  |
| КАРТОФЕЛЬ                            |                     |                                                   | 66,452 /<br>49,839   | 1,00              | 0,20    | 7,90             | 37,20                                    | 4,00                  |
| КРУПА РИСОВАЯ                        |                     |                                                   | 2,903 / 2,877        | 0,20              | 0,00    | 2,00             | 9,30                                     | 0,00                  |
| МОРКОВЬ                              |                     |                                                   | 8,172 / 6,538        | 0,10              | 0,00    | 0,50             | 2,20                                     | 0,10                  |
| ЛУК РЕПЧАТЫЙ                         |                     |                                                   | 3,93 / 3,3           | 0,00              | 0,00    | 0,30             | 1,40                                     | 0,10                  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ                      |                     |                                                   | 19,892 /<br>9,946    | 0,10              | 0,00    | 0,20             | 1,30                                     | 0,20                  |
| МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ    |                     |                                                   | 1,6 / 1,6            | 0,00              | 1,60    | 0,00             | 14,00                                    | 0,00                  |
| ВОДА ПИТЬЕВАЯ                        |                     |                                                   | 127,219 /<br>127,219 | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                    |                     |                                                   | 1,3 / 1,3            | 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                 |                     |                                                   | 14,946 /<br>14,946   | 0,40              | 2,10    | 0,50             | 29,00                                    | 0,00                  |

|                |           |                                               |                   |              |              |              |               |              |
|----------------|-----------|-----------------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| <b>2010</b>    | <b>71</b> | <b>КОТЛЕТА КУРИНАЯ</b>                        | <b>75</b>         | <b>2,68</b>  | <b>4,45</b>  | <b>13,73</b> | <b>105,77</b> | <b>0,09</b>  |
|                |           | КУРА ФИЛЕ                                     | 58,4 / 58,4       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                | 17,5 / 17,5       | 1,30         | 0,50         | 8,70         | 44,50         | 0,00         |
|                |           | МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ                  | 18 / 18           | 0,50         | 0,60         | 0,80         | 10,50         | 0,10         |
|                |           | СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ                           | 7 / 7             | 0,90         | 0,00         | 4,20         | 20,30         | 0,00         |
|                |           | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 0,7 / 0,7         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 3,5 / 3,5         | 0,00         | 3,40         | 0,00         | 30,60         | 0,00         |
| <b>2010</b>    | <b>82</b> | <b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b>                        | <b>130</b>        | <b>3,05</b>  | <b>4,56</b>  | <b>13,07</b> | <b>106,93</b> | <b>27,74</b> |
|                |           | КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ                          | 187 / 149,58      | 2,60         | 0,10         | 6,80         | 40,60         | 26,90        |
|                |           | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 3 / 3             | 0,00         | 2,40         | 0,00         | 21,70         | 0,00         |
|                |           | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 2 / 2             | 0,00         | 1,90         | 0,00         | 17,50         | 0,00         |
|                |           | МОРКОВЬ                                       | 3 / 2,4           | 0,00         | 0,00         | 0,20         | 0,80          | 0,00         |
|                |           | ЛУК РЕПЧАТЫЙ                                  | 6,2 / 5,2         | 0,10         | 0,00         | 0,40         | 2,00          | 0,20         |
|                |           | ТОМАТНАЯ ПАСТА                                | 3,1 / 3,1         | 0,10         | 0,00         | 0,40         | 2,20          | 0,60         |
|                |           | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                      | 2 / 2             | 0,20         | 0,00         | 1,40         | 6,50          | 0,00         |
|                |           | САХАР ПЕСОК                                   | 4 / 4             | 0,00         | 0,00         | 3,90         | 15,50         | 0,00         |
|                |           | ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ                                 | 0,03 / 0,03       | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 1 / 1             | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
| <b>2010</b>    | <b>91</b> | <b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b>                       | <b>180</b>        | <b>0,88</b>  | <b>0,05</b>  | <b>17,25</b> | <b>73,74</b>  | <b>0,28</b>  |
|                |           | СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)        | 17,419 / 17,419   | 0,90         | 0,10         | 8,60         | 39,20         | 0,30         |
|                |           | САХАР ПЕСОК                                   | 8,925 / 8,925     | 0,00         | 0,00         | 8,60         | 34,50         | 0,00         |
|                |           | ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                              | 0,1 / 0,1         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 184,756 / 184,756 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           | <b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b>                            | <b>50</b>         | <b>3,21</b>  | <b>0,43</b>  | <b>20,56</b> | <b>98,92</b>  | <b>0,00</b>  |
|                |           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 50 / 50           | 3,20         | 0,40         | 20,60        | 98,90         | 0,00         |
|                |           |                                               |                   | <b>14,23</b> | <b>15,76</b> | <b>75,91</b> | <b>511,05</b> | <b>38,34</b> |
| <b>Полдник</b> |           |                                               |                   |              |              |              |               |              |
|                |           | <b>НАПИТОК<br/>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b>         | <b>200</b>        | <b>0,16</b>  | <b>0,16</b>  | <b>24,44</b> | <b>100,64</b> | <b>1,56</b>  |
|                |           | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 175,526 / 175,526 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           | ЯБЛОКИ                                        | 44,409 / 39,076   | 0,20         | 0,20         | 3,70         | 17,80         | 2,50         |
|                |           | САХАР ПЕСОК                                   | 21,398 / 21,398   | 0,00         | 0,00         | 20,80        | 82,80         | 0,00         |
|                |           | ЛИМОННАЯ КИСЛОТА                              | 0,1 / 0,1         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           |                                               |                   | <b>0,16</b>  | <b>0,16</b>  | <b>24,44</b> | <b>100,64</b> | <b>39,90</b> |
| <b>Ужин</b>    |           |                                               |                   |              |              |              |               |              |
| <b>1994</b>    | <b>45</b> | <b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО<br/>СГУЩ.МОЛОКОМ</b> | <b>115/20</b>     | <b>3,22</b>  | <b>6,84</b>  | <b>28,92</b> | <b>190,26</b> | <b>0,08</b>  |
|                |           | ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ                            | 107,667 / 107,667 | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           | МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ                      | 14,839 / 14,839   | 1,60         | 0,20         | 10,10        | 48,10         | 0,00         |
|                |           | ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)                            | 0,06 шт. / 2,78   | 0,40         | 0,30         | 0,00         | 4,30          | 0,00         |
|                |           | САХАР ПЕСОК                                   | 9,032 / 9,032     | 0,00         | 0,00         | 8,70         | 34,90         | 0,00         |
|                |           | СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ                             | 0,7 / 0,7         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
|                |           | МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ             | 2,3 / 2,3         | 0,00         | 2,20         | 0,00         | 20,10         | 0,00         |
|                |           | МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ             | 3,226 / 3,226     | 0,00         | 2,60         | 0,00         | 23,40         | 0,00         |
|                |           | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ      | 18,71 / 18,71     | 1,30         | 1,60         | 10,10        | 59,60         | 0,10         |
| <b>2010</b>    | <b>96</b> | <b>ЧАЙ</b>                                    | <b>200</b>        | <b>0,08</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,16</b>  | <b>0,96</b>   | <b>0,02</b>  |
|                |           | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ                           | 0,4 / 0,4         | 0,10         | 0,00         | 0,20         | 1,00          | 0,00         |
|                |           | ВОДА ПИТЬЕВАЯ                                 | 136 / 136         | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0,00         |
| <b>2008</b>    |           | <b>БАТОН НАРЕЗНОЙ</b>                         | <b>35</b>         | <b>2,63</b>  | <b>1,02</b>  | <b>17,99</b> | <b>91,70</b>  | <b>0,00</b>  |
|                |           | БАТОН НАРЕЗНОЙ                                | 35 / 35           | 2,60         | 1,00         | 18,00        | 91,70         | 0,00         |
|                |           |                                               |                   | <b>5,93</b>  | <b>7,86</b>  | <b>47,07</b> | <b>282,92</b> | <b>40,00</b> |

ст.медсестра \_\_\_\_\_ Бомина Е Н

повар \_\_\_\_\_ Ефимова А Н/Бучина НВ