

Утверждаю

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 11 "СВЕТЛЯЧОК" СТАНИЦЫ ЗОЛЬСКОЙ

Заведующий
Бибилова Э.А./**МЕНЮ**

2025г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйцо куриное пищевое 1 кат.)	40	4,94	4,47	0,27	61,04	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Промышленного производства для детского питания) (икра из кабачков)	60	1,02	4,20	4,20	54,60	4,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) (хлеб пшеничный формовой мука 1с)	30	2,32	0,72	15,96	75,90	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,67	2,19	14,32	88,27	0,47
Итого			310	10,95	11,58	34,75	279,81	4,67
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	100	2,99	1,00	4,18	39,84	0,50
Итого			100	2,99	1,00	4,18	39,84	0,50
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ(ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	4,12	3,87	14,14	108,12	3,35
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ (филе птицы (полуфабрикат), хлеб пшеничный формовой мука 1с, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная)	70	12,00	3,21	7,39	312,35	0,08
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,73	4,51	18,52	125,88	8,99
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	60	1,11	2,97	6,17	57,08	2,78
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	3,31	1,04	21,35	110,61	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота, аскорбиновая кислота)	180	0,14	0,14	20,89	86,27	6,44
Итого			670	23,41	15,74	88,46	800,31	21,64
Полдник								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,48	6,94	21,80	165,00	0,41
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) (хлеб пшеничный формовой мука 1с)	20	1,52	0,48	10,68	50,80	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (чай черный гранулированный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,02	9,69	39,11	0,00
Итого			350	6,08	7,44	42,17	254,91	0,41
Всего				43,41	35,76	169,56	1 374,87	27,22

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 11 "СВЕТЛЯЧОК" СТАНИЦЫ ЗОЛЬСКОЙ
/Бибикина Э.А./

МЕНЮ

2025г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	190	5,28	4,91	18,20	139,98	0,69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) <small>(хлеб пшеничный формовой мука 1с)</small>	30	2,31	0,72	15,96	75,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ <small>(чай черный гранулированный, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,06	0,02	9,69	39,11	0,00
Итого			400	7,65	5,65	43,85	254,99	0,69
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) <small>(яблоки)</small>	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ <small>(свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности)</small>	180	1,50	4,13	9,44	83,28	6,34
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ <small>(говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо куриное г/шесое 1 кат., сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	200	22,30	10,56	26,42	298,99	16,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) <small>(хлеб пшеничный формовой мука 1с)</small>	25	1,93	0,60	13,35	63,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный)</small>	25	1,67	0,53	10,71	55,48	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА <small>(кисель сухой крахмалосодержащий плодово-ягодный, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	180	0,00	0,00	26,93	109,24	5,00
Итого			610	27,40	15,82	86,85	610,51	28,08
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш сорт)</small>	50	3,50	9,00	34,00	230,00	0,00
2008	435	РЯЖЕНКА <small>(ряженка 2,5% жирности)</small>	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
Итого			230	8,90	10,80	41,56	302,00	0,90
Всего				44,34	32,66	181,77	1 213,09	33,67

Утверждаю

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 11 "СВЕТЛЯЧОК" СТАНИЦЫ ЗОЛЬСКОЙ

Заведующий
/Бибикова Э.А./

МЕНЮ
2025г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	190	6,51	7,67	31,54	225,62	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) (хлеб пшеничный формовой мука 1с)	30	2,31	0,72	15,96	75,90	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,68	2,94	15,09	103,60	0,57
Итого			400	12,50	11,33	62,59	405,12	1,04
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,00	0,00	10,19	40,74	0,80
Итого			100	0,00	0,00	10,19	40,74	0,80
Обед								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (лапша домашняя яичная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая)	180	1,63	3,78	10,36	83,21	0,29
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА (филе птицы (полуфабрикат), хлеб пшеничный формовой мука 1с, молоко пастер. 2,5% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	12,98	5,58	11,82	355,23	0,10
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	130	2,86	9,42	21,48	182,80	9,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	2,35	0,35	24,90	107,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ(СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	180	0,52	0,00	23,94	104,81	5,00
Итого			610	20,34	19,13	92,50	833,05	15,21
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 9 % жирности, крупа манная, сахар песок, яйцо куриное пищевое 1 кат., масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	120	19,20	14,78	15,11	272,18	0,01
2012	2д/12	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 8,5% ЖИРНОСТИ (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	30	1,50	2,55	16,80	96,15	0,30
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный гранулированный, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,17	2,70	13,28	90,75	0,57
Итого			330	23,87	20,03	45,19	459,08	0,88
Всего				56,71	50,49	210,47	1 737,99	17,93

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 11 "СВЕТЛЯЧОК" СТАНИЦЫ ЗОЛЬСКОЙ
/Бибикова Э.А./

МЕНЮ

2025г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо куриное пищевое 1 кат., молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	7,53	10,51	29,49	245,44	0,13
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (Промышленного производства для детского питания) (икра из кабачков)	50	0,85	3,50	3,50	45,50	3,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) (хлеб пшеничный формовой мука 1с)	30	2,31	0,72	15,96	75,90	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (чай черный гранулированный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,06	0,02	9,69	39,1	0,00
Итого			410	10,75	14,75	58,64	405,95	3,63
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ) (яблоки)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Итого			100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	1,76	2,08	13,88	81,56	6,91
2012	258	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ (минтай без головы потрошенный мороженый, лук репчатый, молоко пастер. 2,5% жирности, яйцо куриное пищевое 1 кат., сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	15,21	4,06	8,86	127,66	0,67
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,73	4,51	18,52	125,88	8,99
2012	54	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	60	1,20	2,97	7,06	60,34	3,74
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) (хлеб пшеничный формовой мука 1с)	25	1,93	0,60	13,35	63,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,65	0,52	10,64	55,14	0,00
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	180	0,00	0,00	18,33	73,33	1,44
Итого			680	24,48	14,74	90,64	587,43	21,75
Полдник								
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной в/с)	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,67	2,19	14,32	88,27	0,47
Итого			220	4,97	11,31	29,82	241,67	0,47
Всего				40,59	41,19	188,61	1 280,64	29,85

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 11 "СВЕТЛЯЧОК" СТРАНИЦЫ ЗОЛЬСКОЙ
Бибикова Э.А./



МЕНЮ

2025г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшени, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	190	6,92	7,36	32,48	224,62	0,50
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) (хлеб пшеничный формовой мука 1с)	30	2,31	0,72	15,96	75,90	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный гранулированный, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,17	2,70	13,28	90,75	0,57
Итого			400	12,38	10,78	61,73	391,29	1,08
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,00	0,00	10,19	40,74	0,80
Итого			100	0,00	0,00	10,19	40,74	0,80
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности)	180	1,69	4,28	11,96	95,22	4,83
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/70	12,24	15,98	12,58	253,36	0,53
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	130	3,04	4,82	12,89	109,08	27,78
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	49	3,29	1,03	21,14	109,51	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,14	0,14	20,89	86,27	6,44
Итого			680	20,40	26,25	79,46	652,44	39,58
Полдник								
2012	449	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйцо куриное пищевое 1 кат., вода питьевая, дрожжи хлебопекарные, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, повидло яблочное)	120/10	7,92	6,63	54,97	310,92	0,02
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ(СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,52	0,00	23,94	104,81	5,00
Итого			310	8,44	6,63	78,91	415,73	5,02
Всего				41,24	43,66	230,28	1 500,18	46,47