

Согласовано

.заведующая
МДОУ "Детский сад №122"
/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

17 мая 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		КАША "НЕЖНОСТЬ" (крупа манная, овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,4	7,4	25	193	0,7
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,1	2,6	13,5	91	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	40/7	2,9	6,8	19,9	153	0
Итого			447	12,4	16,8	58,4	437	1,2
Обед								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, картофель)	201/11	5,2	8,7	11,9	152	6,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, консервы говядина тушеная)	222	12,8	18,9	8,5	257	26,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			684	21,3	28	50,3	546	33
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	1,5	2	14,9	83	0
Итого			250	7,1	6,9	24,2	188	1
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,7	1,9	4,1	36	1,9
2012	258	РЫБНАЯ КОТЛЕТА (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,5	2,9	0,6	65	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,4	4,7	24,6	162	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,9	0,2	19,4	91	0
Итого			460	18,6	9,7	57,7	390	2,2
Всего				59,4	61,4	190,6	1561	37,4

Согласовано

заведующая
МДОУ "Детский сад №122"
Кошелева А.В./



МЕНЮ

17 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		КАША "НЕЖНОСТЬ" (крупа манная, овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,2	6,5	19,4	158	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,3	11,9	80	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30/5	2,3	5,2	15,4	118	0
Итого			365	10,2	14	46,7	356	1,1
Обед								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, картофель)	151/9	4,2	6,9	9,2	121	4,8
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории)	162	11,1	16,2	6,5	217	19,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			512	17,9	23,5	40,3	450	24,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,6	2,1	3,2	34	1,5
2012	258	РЫБНАЯ КОТЛЕТА (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	8,5	2,5	0,5	58	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	4,4	21,9	147	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			400	16,4	9,2	47,6	338	1,8
Всего				50,3	52,4	156,5	1306	28,2