

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

8 апреля 2024 г.

Ясли 12 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 ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	3,7	5,6	26,2	171	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		8,3	33	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	30/6/5	3,5	7	15,4	139	0
Итого			371	7,3	12,6	49,9	343	0,1
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, капуста белокачанная, курица потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150/9	4	6,8	7,8	113	8,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (курица потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	11,3	15,6	24	283	1,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			509	16,3	22,6	47,6	465	10,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			200	5,8	5,6	21,5	160	0,8
Ужин								
2008		ПОМИДОРА СОЛЕНАЯ (томаты соленые)	50	0,6		1,2	7	2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	140	11,7	15,5	6,3	211	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	12,3	80	0,5
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	17,2	17,9	34,4	367	2,7
Всего				46,6	58,7	153,4	1335	13,9

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

8 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности)	200	4,6	5,7	31,7	197	0,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40/9/7	4,7	10,7	20,7	198	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		9,2	38	0
Итого			456	9,4	16,4	61,6	433	0,2
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/11	5	8,7	9,9	143	11,1
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	13,3	16,8	31,2	330	1,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			10	40	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			661	19,6	25,7	59,6	554	13
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			250	7,1	6,8	23,8	186	1
Ужин								
2008		ПОМИДОРА СОЛЕНАЯ (томаты соленые)	60	0,7		1,4	8	2,4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	150	12,1	16,5	7,8	227	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,2	15,5	93	0,5
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	18,6	18,9	44,8	423	3,2
Всего				54,7	67,8	189,8	1596	17,4