



МЕНЮ
9 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								
		КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (молоко, пшено, масло сливочное, соль, сахарный песок)	150	6,8	6,3	27,9	197	0,6
		БАТОН С МАСЛОМ (батон, масло сливочное)	30/5	2,7	4,1	16,4	114	0
		КОФЕ С МОЛОКОМ (молоко, сахарный песок, кофе)	150	3,5	2,9	12,1	89	0,6
		СЫР (сыр)	15	3,4	4,4		54	0,2
Итого			350	16,4	17,7	56,4	454	1,4
Обед								
		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (рис, кукуруза, морковь, лук репчатый, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	40	1,2	2,2	10,3	67	0,4
		СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (мясо птицы, свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, соль, масло растительное)	150	5,1	6,7	4,5	99	2,2
		ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ (мясо птицы, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, капуста свежая, масло растительное, соль)	160	12,6	18,6	9	257	22,1
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахарный песок, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	150			6	24	19,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	40	3	0,4	19,4	93	0
Итого			540	21,9	27,9	49,2	540	43,9
Полдник								
		СОК (сок)	150	0,7	0,1	15	68	4,1
		ВАТРУШКА (яйца куриные (шт.), мука, дрожжи, масло растительное, сахарный песок, молоко, соль, творог)	60	7,2	3,8	27,6	173	0,1
Итого			210	7,9	3,9	42,6	241	4,2
Ужин								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (молоко, макароны, сахарный песок, соль, масло сливочное)	220	4,5	4,9	15,3	124	0,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахарный песок)	150	0,2		6,4	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			400	7,1	5,1	37,4	225	0,6
Всего				53,3	54,6	185,6	1460	50,1

Согласовано

Заведующая

МАДОУ "Детский сад №82"

/Фадеекина Е.И./

МЕНЮ
9 апреля 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (молоко, масло сливочное, пшено, соль, сахарный песок)	200	6,8	7	29,5	209	0,6
		БАТОН С МАСЛОМ (батон, масло сливочное)	30/6	2,7	5,3	16,5	125	0
		КОФЕ С МОЛОКОМ (молоко, сахарный песок, кофе)	200	3,5	2,9	12,8	92	0,6
		СЫР (сыр)	15					0
Итого			451	13	15,2	58,8	426	1,2
Обед								
		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (рис, кукуруза, морковь, лук репчатый, огурцы консервированные, масло растительное, соль)	60	1,2	2,2	10,4	67	0,5
		СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ (мясо птицы, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, сметана, соль, масло растительное)	200	5,7	8,6	4,9	121	2,4
		ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРОЙ (картофель, капуста свежая, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мясо птицы, масло растительное, соль)	190	13,8	17,3	9,8	252	24,2
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахарный песок, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200			6,6	26	24,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,8	0,5	24,3	117	0
Итого			700	24,5	28,6	56	583	51,5
Полдник								
		СОК (сок)	150	0,7	0,1	15	68	4,1
		ВАТРУШКА (мука, яйца куриные (шт.), молоко, масло растительное, сахарный песок, соль, дрожжи, творог)	60	9,3	5,1	40,8	246	0,1
Итого			210	10	5,2	55,8	314	4,2
Ужин								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (молоко, макароны, сахарный песок, соль, масло сливочное)	220	5	7,4	19,3	164	0,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахарный песок)	200	0,2		7,1	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			450	7,6	7,6	42,1	267	0,6
Всего				55,1	56,6	212,7	1590	57,5