

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

МЕНЮ

2 мая 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,8	2,8	24	136	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,3		6,9	29	0,06
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/10	2,4	8,5	15,2	146	0
Итого			400	6,5	11,3	46,1	311	0,06
Обед								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	180	2,1	4,1	9,9	84	0,5
2012	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	80	10,3	7	4,9	124	1,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,7	7,7	28,3	193	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			620	18,4	19,2	69,2	522	2,1
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	150	23	16,7	20,2	328	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	0,8	2	5,3	42	0,1
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,6	1,1	3,8	28	1,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,4	12,5	83	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			450	29,5	22,4	56,9	552	1,9
Ужин								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	2,4	12,7	84	0,52
Итого			250	6,7	7,3	49,9	293	0,52
Всего				61,1	60,2	222,1	1678	4,58

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 114
/Москалева Екатерина Олеговна/**МЕНЮ**

2 мая 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,5	2,8	22,6	131	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,9	24	0
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/10	2,4	8,5	15,2	146	0
Итого			360	5,9	11,3	43,7	301	0
Обед								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	150	1,8	3,5	8,2	71	0,3
2012	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	60	9,1	5,4	3,7	99	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,2	6,4	24,1	163	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			4,5	18	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			520	15,7	15,7	57,5	433	1,6
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	150	22,8	16,9	20,2	328	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,6	1,7	4	33	0,1
2012	54	ИКРА МОРКОВНАЯ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,5	0,8	3,3	23	0,9
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	160	2,5	2,1	10,9	74	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	27,9	21,6	48,4	505	1,7
Ужин								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	2,5	2	10,8	72	0,41
Итого			200	4,8	4,9	33,1	197	0,41
Всего				54,3	53,5	182,7	1436	3,71