

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

Кошелева А.В.

МЕНЮ

15 апреля 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								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,4	5,8	23	160	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	30/6/6	3,7	7,7	15,4	145	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		8	32	0
Итого			372	8,2	13,5	46,4	337	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, курицы потрош. 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150/9	4,4	8,1	9,7	134	11
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный, соль йодированная)	110	9,8	3,9	20,6	157	0
2008	319	КОТЛЕТА (курицы потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	9,5	11,7	0,4	145	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			519	24,7	23,9	46,2	504	11,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли)	50					0
Итого			200	4,3	3,7	7	79	0,8
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,2	3,6	20,6	127	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,6	12,6	86	0,5
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	13,6	10,9	48,8	348	2,5
Всего				51,8	52,2	168,6	1354	19,2

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

15 апреля 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								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5	6	27,1	180	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	40/9/8	4,9	11	20,7	201	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		10	40	0
Итого			457	10	17	57,8	421	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 3Л. (сок в ассортименте 3 л.)	194	1	0,2	19,6	84	3,9
Итого			194	1	0,2	19,6	84	3,9
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200/11	5,4	10,6	12,1	169	13,7
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (масло сладко-сливочное несоленое, горох лущеный, соль йодированная)	130	11,2	4	23,4	174	0
2008	319	КОТЛЕТА (кури потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	10,8	13,1	0,4	162	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			661	28,7	27,9	54,1	585	14,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ (вафли)	50					0
Итого			250	5,6	4,9	9,3	105	1
Ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	49	0,4		0,8	6	2,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,4	3,6	21,9	134	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
		КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	3,1	2,6	14,5	94	0,5
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			449	14,9	10,9	57,6	390	3
Всего				60,2	60,9	198,4	1585	22,6