

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А,В./



# МЕНЮ

**22 апреля 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,1	6,9	23,2	180	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,8	89	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/7	3	7	20,7	157	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>12,1</b>	<b>16,3</b>	<b>57,7</b>	<b>426</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, томатная паста)	200/11	5	8,7	9,4	142	11
2008	311	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	220	14	19,6	37,3	380	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>681</b>	<b>22,3</b>	<b>28,7</b>	<b>75,7</b>	<b>655</b>	<b>12,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	74	ГРЕНКИ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	42/12	5,4	3,3	19,5	130	0
<b>Итого</b>			<b>254</b>	<b>11</b>	<b>8,2</b>	<b>28,8</b>	<b>235</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	150/40	7,3	8	54,5	320	0,1
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ (морковь, кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2	3,9	38	1,3
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,2</b>	<b>10</b>	<b>66,5</b>	<b>390</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>53,6</b>	<b>63,2</b>	<b>228,7</b>	<b>1706</b>	<b>16,1</b>

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

# МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	6,1	17,4	144	0,6
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
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5,2	15,4	118	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,7</b>	<b>13,5</b>	<b>45,1</b>	<b>342</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, томатная паста)	150/9	4,2	7,1	8,1	119	9,6
2008	311	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	161	12	16,7	29,9	318	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>18,8</b>	<b>24,2</b>	<b>62</b>	<b>547</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	74	ГРЕНКИ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр российский)	42/8	3,8	2,2	14,6	95	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>5,9</b>	<b>21,6</b>	<b>174</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	444	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	142/40	6,6	8,1	50,2	299	0,1
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ (морковь, кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1,9	2,5	31	0,8
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,2	29	0
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>7,3</b>	<b>10</b>	<b>59,9</b>	<b>359</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>43,9</b>	<b>53,6</b>	<b>188,6</b>	<b>1422</b>	<b>13,7</b>