

Согласовано

.заведующая
МДОУ "Детский сад №122"
/ Кошелева А,В./**МЕНЮ**
25 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	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,1	6	17,1	140	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	178	2,7	2,4	10,8	76	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5	15,4	116	0
Итого			363	9,1	13,4	43,3	332	1,1
Обед								
2008	101	СУП ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	150/9	4,5	7	12,1	134	3,3
2008	256	АЗУ КУРИНОЕ (томатная паста, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы соленые, кури потрош. 1 категории)	60	9,4	11,9	2	153	1,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,3	4,9	15,3	114	7,3
2008	402	КОМПОТ.ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			509	18,8	24,2	53,2	510	12,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	61	4,9	3,4	26,7	156	0,1
Итого			211	9,2	7,1	33,7	235	0,9
Ужин								
2012	237	ТВОРОЖНО-ГРЕЧНЕВЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕНКОЙ (творог 5,0% жирности, крупа гречневая ядрица, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	141/10	20,1	14,8	17,6	288	0,2
2008	360	СОУС МОЛОЧНЫЙ (вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)	40	0,9	0,5	3	20	0,1
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			401	23,4	15,5	41,7	403	0,3
Всего				60,5	60,2	171,9	1480	14,8

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

25 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								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	4,5	6,1	21,3	158	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,1	2,6	12,6	87	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/7	3	7	20,7	157	0
Итого			447	10,6	15,7	54,6	402	1,1
Обед								
2008	101	СУП ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	200/11	5,6	9	16	171	3,7
2008	256	АЗУ КУРИНОЕ (томатная паста, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы соленые, кури потрош. 1 категории)	70	10,7	14,2	2,2	179	1,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3	6,1	18,8	142	9
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
Итого			661	22,6	29,7	66	625	14,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	6,1	3,6	33,7	191	0,1
Итого			270	11,7	8,5	43	296	1,1
Ужин								
2012	237	ТВОРОЖНО-ГРЕЧНЕВЫЙ ПУДИНГ СО СГУЩЕННОЙ (творог 5,0% жирности, крупа гречневая ядрица, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/10	20	14,8	17,5	286	0,2
2008	360	СОУС МОЛОЧНЫЙ (вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	1,4	0,9	4,8	32	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	24,6	15,9	50,5	445	0,4
Всего				69,5	69,8	214,1	1768	17,2