

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А,В, /

МЕНЮ

19 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	200	6,4	7	25,8	192	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,6	13,5	91	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр голландский (круглый))	40/7/12	5,6	10,4	20,8	200	0
Итого			459	15,1	20	60,1	483	1,1
II Завтрак								
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 3Л (сок в ассортименте 3л)	200					0
Итого			200					0
Обед								
2008	99	СУП С З/Г С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	2,8	10,6	9,3	148	4,4
2012	258	РЫБНАЯ КОТЛЕТА (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,8	2,9	0,6	67	0,3
2008	212	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,3	5,6	34,2	208	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (сахар песок, вода питьевая, яблоки, сухофрукты (смесь))	200	0,1	0,1	10,1	42	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			647	21,1	19,6	74,3	562	5,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			220	7,1	6,9	24,2	188	1
Ужин								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, фасоль)	50	1,4	3	5,5	54	2,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	3,4	4,5	22	142	10,6
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	37	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	37	2,8	0,2	18,7	88	0
Итого			447	7,7	7,7	55,2	321	12,7
Всего				51	54,2	213,8	1554	20,1

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

19 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	417	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	150	5,3	6,5	20,6	164	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,7	2,3	12	80	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничная мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (круглый))	30/5/8	4	7,2	15,4	144	0
Итого			373	12	16	48	388	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	99	СУП С З/Г С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150	2,2	7,9	7,1	112	3,4
2012	258	РЫБНАЯ КОТЛЕТА (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	59	8,4	2,4	0,5	56	0,3
2008	212	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (сахар песок, вода питьевая, яблоки, сухофрукты (смесь))	150	0,1	0,1	9,1	37	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			499	17,6	15,3	61,1	454	4,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	142	4,2	3,6	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			162	5,7	5,6	21,9	162	0,8
Ужин								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, фасоль)	40	1,2	2,1	4,7	42	1,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	4,3	21,6	138	10,5
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			400	6,7	6,6	48,5	280	12,2
Всего				43	43,7	199,3	1370	22,4