

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

МЕНЮ

7 декабря 2023 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								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,9	6,2	22,3	162	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	10,7	77	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/10	3,2	8,5	20,2	170	0
Итого			400	10,1	17,1	53,2	409	1
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)	180	2,7	4,5	13,5	105	14
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, куры полупотр. 1 категории)	70	11,4	12	3,7	167	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,6	3	29,4	163	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,8	19	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			610	22,1	19,9	72,6	556	14,4
Полдник								
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, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	80	10,3	6,9	5,5	126	1,9
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4,1	25,7	153	13
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	16,5	11,2	58,1	401	14,9
Ужин								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			10,4	42	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/10	5,1	3,9	20,6	138	0,1
Итого			250	5,1	3,9	31	180	0,1
Всего				53,8	52,1	214,9	1546	30,4

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

МЕНЮ

7 декабря 2023 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								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,8	5,5	20,8	148	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	10,2	71	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,3	4,3	15,1	108	0
Итого			355	8,8	12	46,1	327	0,9
Обед								
2012	62	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)	160	2,4	3,6	12	92	12,5
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, куры полупотр. 1 категории)	50	8,2	8,7	2,9	121	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,9	2,9	24,6	140	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			3,9	16	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			510	17,2	15,5	60,4	451	12,8
Полдник								
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, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	70	9	6,6	4,5	113	1,7
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,9	3,8	23,7	141	12
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			400	14,2	10,6	49,1	348	13,7
Ужин								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	160			8,6	34	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/10	4,4	3,6	15,4	112	0,1
Итого			200	4,4	3,6	24	146	0,1
Всего				44,6	41,7	179,6	1272	27,5