

Согласовано

заведующая
МДОУ "Детский сад №122"
/ Кошелева А.В./

МЕНЮ
16 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								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	3,7	6,1	25,5	173	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		6,9	29	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5	15,4	116	0
Итого			365	6,2	11,1	47,8	318	0,1
Обед								
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	150/9	4,9	6,9	11,8	135	12,1
2012	123	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	61	11,1	11,4	7,6	177	0,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	2,1	7,1	6	97	18,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	20,7	25,8	49,1	518	31,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	478	ШТОЛИ С ИЗЮМОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, виноград сушеный (изюм))	60	5,5	3,2	34,5	189	0,1
Итого			210	9,8	6,9	41,5	268	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	151/40	20,6	14,5	19,1	293	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			401	23	14,7	40,3	389	0,2
Всего				59,7	58,5	178,7	1493	32,8



Согласовано



заведующая
МДОУ "Детский сад №122"
/ Кошелева А.В./

МЕНЮ
16 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								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности)	200	4,8	7,2	32,1	213	0,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		9,1	37	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)	40/7	3	7	20,7	157	0
Итого			447	8	14,2	61,9	407	0,1
Обед								
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	200/11	5,8	8,7	13,4	162	13,7
2012	123	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,6	12,8	9,1	201	0,6
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,6	8,8	7,6	122	24,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			661	24,3	30,7	59,1	618	38,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	478	ШТОЛИ С ИЗЮМОМ (мука пшеничная высш сорт, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, виноград сушеный (изюм))	70	6,7	3,7	41,6	227	0,1
Итого			270	12,3	8,6	50,9	332	1,1
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	150/60	20,5	14,4	20,7	298	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	23,7	14,6	48,9	425	0,2
Всего				68,3	68,1	220,8	1782	40,1