

Согласовано



.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

МЕНЮ

24 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								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6	7,5	21,7	179	0,6
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
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр голландский (круглый))	40/7/12	5,6	10,4	20,7	199	0
Итого			459	14,6	20,3	56,2	467	1,1
Обед								
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, вода питьевая, сметана 15% жирности, куриный потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/11	7,3	8,9	14,3	174	10,6
2012	137	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, куриный потрош. 1 категории, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	220	13,1	19,4	15,3	288	17,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			681	23,7	28,7	58,6	595	28,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, дрожжи, повидло)	71	5,6	3,5	38,4	208	0,1
Итого			271	11,2	8,4	47,7	313	1,1
Ужин								
2008	247	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа манная)	150	16,3	10,1	10,6	198	0,3
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,9	2	4,9	41	2,3
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	20,4	12,3	43,7	366	2,6
Всего				69,9	69,7	206,2	1741	33,3

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А,В, /

МЕНЮ

24 апреля 2024 г.

Ясли 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, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,2	6,9	17,8	155	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	11,9	79	0,5
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, сыр голландский (круглый))	30/5/8	4	7,2	15,4	144	0
Итого			373	11,9	16,3	45,1	378	1,1
Обед								
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150/9	6	6,9	12	140	9
2012	137	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	160	11,4	16,1	13,1	243	15,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			509	20	23,4	49	493	24,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	451	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, дрожжи, повидло)	61	4,8	3,5	33,9	186	0,1
Итого			211	9,1	7,2	40,9	265	0,9
Ужин								
2008	247	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (рыба минтай неразделанный, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, крупа манная)	150	16,3	10,1	10,5	198	0,3
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,6	2	3,2	34	1,5
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	19,3	12,3	35,9	332	1,8
Всего				60,3	59,2	170,9	1468	28