

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./



# МЕНЮ

12 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	200	6	6,7	25,2	186	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,2	14,2	88	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/7	3,1	7	21,2	160	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>11,8</b>	<b>15,9</b>	<b>60,6</b>	<b>434</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, картофель)	200/11	5,2	8,7	12,1	153	6,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	220	13,9	19,2	17,4	300	27,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>681</b>	<b>22,4</b>	<b>28,3</b>	<b>59,4</b>	<b>590</b>	<b>33,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,1</b>	<b>6,9</b>	<b>24,2</b>	<b>188</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
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
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	60	1,1	4,9	4,3	67	1,6
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,6	93	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,5</b>	<b>15,2</b>	<b>43,5</b>	<b>394</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего</b>				<b>61,8</b>	<b>66,3</b>	<b>187,7</b>	<b>1606</b>	<b>37,5</b>



Согласовано



заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

**МЕНЮ**

12 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	150	5	6,2	20,2	158	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	13	83	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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10</b>	<b>13,4</b>	<b>48,6</b>	<b>357</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, картофель)	150/9	4,3	6,8	10,1	124	5,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, соль йодированная, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	160	11,8	16	13,9	248	19,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>18,7</b>	<b>23,2</b>	<b>48,7</b>	<b>485</b>	<b>25,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,7</b>	<b>21,9</b>	<b>162</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
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	10,5	198	0,3
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	40	0,7	3,3	2,8	44	1,1
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>19,4</b>	<b>13,5</b>	<b>35,5</b>	<b>342</b>	<b>1,4</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>55,8</b>	<b>154,7</b>	<b>1346</b>	<b>28,3</b>