

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

Кошелева А.В.

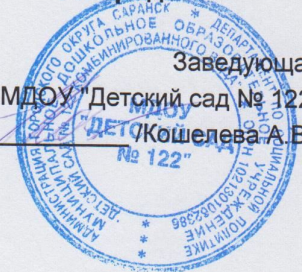
МЕНЮ

11 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	415	КАША РИСОВАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,2	5,8	20,1	150	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30/6	2,3	5,9	15,4	124	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,4	10,1	73	0,5
Итого			366	9,2	14,1	45,6	347	1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы, соль йодированная, лук репчатый)	50	0,8	1	4,1	29	1,9
2008	101	СУП-ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150/9	4,2	5,8	10,2	115	2,2
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности)	160	12,9	16,3	17,9	271	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			559	18,9	23,3	45,8	475	13,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	60	5,4	4,4	30,1	181	0,1
Итого			210	9,7	8,1	37,1	260	0,9
Ужин								
2008	224	ТВОРОЖНО-РОЗОВЫЙ ПУДИНГ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	21,1	15,3	12,6	277	0,7
2008	411	СЛАДКИЙ СОУС (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	40			4,9	20	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	23,4	15,5	39,1	394	0,7
Всего				62,2	61,2	187,8	1562	19,7

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 122"
Кошелева А.В./**МЕНЮ**

11 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	415	КАША РИСОВАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	4,5	5,9	24,5	170	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/9/8	3	8,6	20,7	172	0
		КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	3,1	2,6	11,6	83	0,5
Итого			457	10,6	17,1	56,8	425	1
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 3Л. (сок в ассортименте 3 л.)	209	1	0,2	21,1	90	4,2
Итого			209	1	0,2	21,1	90	4,2
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы, соль йодированная, лук репчатый)	60	1	1	5,2	35	2,5
2008	101	СУП-ЛАПША СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/11	5	7,7	12,1	142	3,1
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности)	200	14,7	17,8	21,1	303	10,6
к/к	к/к	КОМППОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,6	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			721	22	26,7	55,5	556	16,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	70	6	5,5	33,5	206	0,1
Итого			270	11,6	10,4	42,8	311	1,1
Ужин								
2008	224	ТВОРОЖНО-РОЗОВЫЙ ПУДИНГ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	160	22	15,7	12,7	284	0,7
2008	411	СЛАДКИЙ СОУС (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая)	50			6,9	28	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	25,2	15,9	47,8	439	0,7
Всего				70,4	70,3	224	1821	23,2