

Согласовано

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

МЕНЮ

2 мая 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	6,7	4,8	32	198	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8,1	32	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр голландский (круглый))	25/5/8	3,6	7,1	12,9	131	0
Итого			368	10,4	11,9	53	361	0
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, томатная паста)	150/9	4,6	6,9	9,5	125	11,4
2008	311	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, консервы говядина тушеная)	160	10,1	14	34,3	305	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			509	17,3	21,3	67,5	539	13,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	74	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	37/13	1,9	0,2	20,4	91	0
Итого			200	6,2	3,9	27,4	170	0,8
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,1	4,1	21,6	135	10,5
2008		ТОМАТ СОЛЕНЫЙ (томаты соленые)	45	0,4		1	6	4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		8,9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			400	5,6	4,3	44	236	14,5
Всего				39,5	41,4	191,9	1306	28,5

ИНВЕСТИЦИИ

НЕКОМУЩЕВ

ЭТОМ ДВО

Д.А. ВАСИЛИКО



Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122

Кошелева А.В.

МЕНЮ

2 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	7,3	5,1	35,8	218	0
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	37	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (круглый))	30/7/8	4,2	9,2	15,5	162	0
Итого			445	11,6	14,3	60,3	417	0
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, томатная паста)	200/9	5,3	8,5	10,7	145	12,8
2008	311	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, консервы говядина тушеная)	220	13,4	18,3	45,2	398	1,9
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
Итого			679	22	27,2	85,8	680	14,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	74	ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	37/16	2,3	0,2	25,2	111	0
Итого			253	7,9	5,1	34,5	216	1
Ужин								
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	3,4	4,4	23,3	147	11,3
2008		ТОМАТ СОЛЕНЫЙ (помидоры соленые)	60	0,6			8	5,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		10	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			450	6,5	4,6	49,7	267	16,9
Всего			48	51,2	230,3	1580	32,6	