



МЕНЮ
1 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ <small>(гречка, масло сливочное, соль, сахарный песок)</small>	150	3,7	4,2	18,5	126	0
		БАТОН С МАСЛОМ <small>(батон, масло сливочное)</small>	30/5	2,3	4,6	14,3	108	0
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай, сахарный песок)</small>	150	0,2		7	29	0
Итого			335	6,2	8,8	39,8	263	0
II Завтрак								
		СОК <small>(сок)</small>	150	0,8	0,2	16,3	74	4,4
Итого			150	0,8	0,2	16,3	74	4,4
Обед								
		СВЕКЛА (КУСОЧЕК) <small>(свекла)</small>	40	0,6		3,4	16	1,6
		СУП ГОРОХОВЫЙ С ТУШ. ГОВЯДИНОЙ С ГРЕНКАМИ <small>(тушенка, картофель, морковь, лук репчатый, горох, масло растительное, хлеб пшеничный, лавровый лист, соль)</small>	150	6,9	5,8	21,2	165	1,9
		ГУЛЯШ (МЯСО ПТИЦЫ) <small>(мясо птицы, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука, масло растительное, соль)</small>	50	10,5	11,5	2,8	158	1,1
		РОЖКИ <small>(масло сливочное, макароны, соль)</small>	100	3,9	4,8	24,6	157	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ <small>(сахарный песок, сухофрукты, аскорбиновая кислота)</small>	150			6,5	26	26,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной)</small>	40	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			530	24,7	22,5	76,6	609	31,4
Полдник								
		КЕФИР <small>(кефир)</small>	150	4,3	3,7	5,9	78	0,4
		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье)</small>	25	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			175	5,8	5,6	20,4	159	0,4
Ужин								
		ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ <small>(творог, яйца куриные (шт.), сахарный песок, масло сливочное, масло растительное, манка, молоко, мука, соль)</small>	190/30	19,8	16,7	16,8	300	0,4
		КОФЕ С МОЛОКОМ <small>(молоко, сахарный песок, кофе)</small>	150	3,3	2,8	12,5	89	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	1,9	0,2	12,6	60	0
Итого			400	25	19,7	41,9	449	1
Всего				62,5	56,8	195	1554	37,2

Согласовано

Заведующая
МАДОУ "Детский сад №82"
/Фадеекина Е.И./

МЕНЮ

1 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								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ (масло сливочное, гречка, соль, сахарный песок)	200	3,7	4,3	18,5	128	0
		БАТОН С МАСЛОМ (батон, масло сливочное)	30/6	2,3	5,4	14,4	116	0
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай, сахарный песок)	200	0,3		8	33	0
Итого			436	6,3	9,7	40,9	277	0
II Завтрак								
		СОК (сок)	150	0,8	0,2	16,3	74	4,4
Итого			150	0,8	0,2	16,3	74	4,4
Обед								
		СВЕКЛА (КУСОЧЕК) (свекла)	60	0,9	0,1	5,1	24	2,4
		СУП ГОРОХОВЫЙ С ТУШ. ГОВЯДИНОЙ С ГРЕНКАМИ (гушенка, лук репчатый, картофель, морковь, горох, масло растительное, хлеб пшеничный, лавровый лист, соль)	200	7,5	6,5	23,1	181	2,3
		ГУЛЯШ (МЯСО ПТИЦЫ) (мясо птицы, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука, масло растительное, соль)	50	11,5	13	2,8	175	1,4
		РОЖКИ (масло сливочное, макарон, соль)	130	4,4	4,7	28	172	0
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сахарный песок, сухофрукты, аскорбиновая кислота)	200			7,5	30	24,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	50	3,5	0,5	22,5	108	0
Итого			690	27,8	24,8	89	690	30,9
Полдник								
		КЕФИР (кефир)	150	4,3	3,7	5,9	78	0,4
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	25	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			175	5,8	5,6	20,4	159	0,4
Ужин								
		ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (яйца куриные (шт.), творог, сахарный песок, масло сливочное, масло растительное, манка, молоко, мука, соль)	190/30	24,9	21	19,1	369	0,4
		КОФЕ С МОЛОКОМ (молоко, сахарный песок, кофе)	200	3,3	2,8	13,5	93	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	30	1,9	0,2	12,6	60	0
Итого			450	30,1	24	45,2	522	1
Всего				70,8	64,3	211,8	1722	36,7