

Согласовано

.заведующая

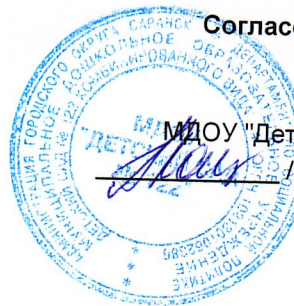
МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А,В, /

МЕНЮ

10 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								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,9	7,4	21,1	175	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,1	2,4	13,8	89	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/7	3	7	20,7	157	0
Итого			447	12	16,8	55,6	421	1,1
II Завтрак								
		СОК В АССОРТИМЕНТЕ 3Л (сок в ассортименте 3л)	200					0
Итого			200					0
Обед								
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/11	7,3	8,9	14,3	174	11,5
2012	137	ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИНЫМ МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	220	13,3	18,4	15,9	282	19,8
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			681	23,9	27,7	60,1	593	31,3
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)	70	5,7	3,5	38,4	208	0,1
Итого			270	11,3	8,4	47,7	313	1,1
Ужин								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,7	1	4,2	29	1,9
2012	248	РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ С ТОМАТНОЙ ПОДЛИВОЙ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	120/40	12,9	6,2	13,1	160	1,5
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	33	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	16,8	7,4	45,5	317	3,4
Всего			64	60,3	208,9	1644	36,9	

