

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

8 мая 2024 г.

Ясли 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	237	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	150/40	20,3	14,6	12,7	266	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,3	1,8	11,3	72	0,4
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
Итого			405	24,9	21,4	39,4	454	0,7
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории)	150/9	4,1	7	9,3	121	3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,2	4,8	13,7	107	6,5
2012	123	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	10,9	11,3	7,6	175	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			509	19,8	23,5	54,3	512	10,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	74	ГРЕНКИ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, сыр российский)	42/8	3,7	2,1	14,6	92	0
Итого			200	8	5,8	21,6	171	0,8
Ужин								
2008	444	ОЛАДЬИ СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	140/40	6,5	6,6	41,6	251	0,1
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,8	2,5	30	0,8
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			400	7,1	8,4	51	309	0,9
Всего				59,8	59,1	166,3	1446	12,5

Согласовано

.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А,В, /

МЕНЮ

8 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								
2012	237	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	150/60	22,8	15,8	15,7	300	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,5	1,9	12,8	79	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	40/7	3	7	20,8	158	0
Итого			457	28,3	24,7	49,3	537	0,7
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории)	200/11	4,9	8,8	10,9	147	3,5
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	6,1	17,2	134	8,2
2012	123	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,4	12,6	9	198	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			657	23,2	27,9	64,6	605	12,3
Полдник								
2008	74	ГРЕНКИ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр российский)	42/8	4,1	2,1	16,7	103	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			250	9,7	7	26	208	1
Ужин								
2008	444	ОЛАДЬИ СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	141/60	7,2	7,5	47,4	286	0,1
2012	41	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	61	0,8	2,5	3,9	42	1,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			462	8,1	10	59,4	360	1,3
Всего				69,3	69,6	199,3	1710	15,3