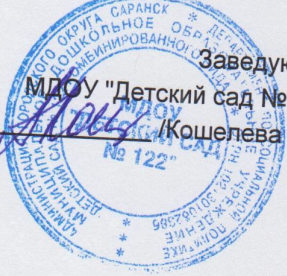


Утверждаю



Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

10 апреля 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	150	5,5	7,1	18,1	159	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/6	2,3	5,9	15,4	124	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	3,3	2,7	12	86	0,6
Итого			356	11,1	15,7	45,5	369	1,2
Обед								
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	150/9	3,5	6,9	5,7	104	2,8
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	160	11,4	13,5	12,1	215	16,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			509	15,9	20,6	32,4	383	19,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	453	ВАТРУШКА (мука пшеничная высш. сорт, повидло, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	5	3,4	35,6	192	0,1
Итого			210	9,3	7,1	42,6	271	0,9
Ужин								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,8	4,7	24	153	0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	12,1	2,2	8	100	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		8	32	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	18,2	7,1	54,6	354	0,6
Всего				54,5	50,5	175,1	1377	21,8

Утверждаю

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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	6,1	7,5	22	180	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/9	3	8,6	20,7	172	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	14,2	95	0,6
Итого			449	12,4	18,8	56,9	447	1,2
Обед								
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (лук репчатый, вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, фасоль)	200/11	4,3	7,9	7,4	124	3,6
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	200	13,2	15,8	14,9	255	20,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			661	18,8	23,9	40,5	459	24,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	453	ВАТРУШКА (мука пшеничная высш. сорт, повидло, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,4	4,9	45,7	251	0,2
Итого			270	12	9,8	55	356	1,2
Ужин								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	140	4,3	4,7	27,4	169	0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	13,6	2,3	8	107	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	33	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	21,1	7,2	63,6	404	0,6
Всего				64,3	59,7	216	1666	27,4