

Согласовано

заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

/ Кошелева А.В./

**МЕНЮ**

4 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6	7,5	20,7	175	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,8	89	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшён.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/7	3	7	20,7	157	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>12</b>	<b>16,9</b>	<b>55,2</b>	<b>421</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП С З/Г С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, горошек зелёный консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	200/11	5,5	9,7	8,4	146	4
2008	259	ГУЛЯШ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, томатная паста)	70	11,1	14,3	5,2	192	1,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,2	6,2	20,4	149	9,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>23,1</b>	<b>30,6</b>	<b>63</b>	<b>620</b>	<b>15,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	467	БУЛОЧКА РЕЗНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	5,8	3,8	30,5	178	0,2
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>11,4</b>	<b>8,7</b>	<b>39,8</b>	<b>283</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	234	СЫРНИКИ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, кисель (концентрат) на плодовых экстр., крупа манная)	150/60	22,1	15,4	19,6	309	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай чёрный 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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>25,3</b>	<b>15,6</b>	<b>47,8</b>	<b>437</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>			<b>450</b>	<b>71,8</b>	<b>71,8</b>	<b>205,8</b>	<b>1761</b>	<b>17,7</b>



Согласовано  
 заведующая  
 МДОУ "Детский сад №12"  
 Кошелева А.В.

## МЕНЮ

4 апреля 2024 г.  
 Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,2	6,9	17,9	155	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	11,3	76	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш сорт обог. микроэлементами)	30/5	2,3	5	15,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,2</b>	<b>14,1</b>	<b>44,6</b>	<b>347</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП С З/Г С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, вода питьевая, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	150/9	4,7	7,4	7,1	119	3,6
2008	259	ГУЛЯШ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, лук репчатый, морковь, томатная паста)	60	9,6	11,7	3,3	157	1,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,5	4,9	16,8	122	8,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>509</b>	<b>19,4</b>	<b>24,4</b>	<b>51,2</b>	<b>508</b>	<b>13,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА РЕЗНАЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	61	4,4	3,5	23,5	143	0,1
<b>Итого</b>			<b>211</b>	<b>8,7</b>	<b>7,2</b>	<b>30,5</b>	<b>222</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	234	СЫРНИКИ СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, кисель (концентрат) на плодовых экстр., крупа манная)	150/40	22,1	15,3	18,5	304	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>24,5</b>	<b>15,5</b>	<b>39,7</b>	<b>400</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>			<b>400</b>	<b>62,8</b>	<b>61,2</b>	<b>166</b>	<b>1477</b>	<b>15,3</b>