

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 122"
Кошелева А.В./

МЕНЮ
5 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	200	4,6	6,1	26,7	180	0,3
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/9	2,9	8,5	20,3	170	0
		КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	2,8	2,4	13	85	0,5
Итого			449	10,3	17	60	435	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ ЗЛ. (сок в ассортименте 3 л.)	204	1	0,2	20	85	1,6
Итого			204	1	0,2	20	85	1,6
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	200/11	6	8,9	13,3	161	3
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,4	5,4	7,3	89	21,3
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, говьяжья печень, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	15,2	7,3	1,1	147	9,3
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	24,9	21,8	39,9	477	33,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ (вафли)	50					0
Итого			250	5,6	4,9	9,3	105	1
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай разделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70/10	0,2	2,1	1,1	25	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,6	4,1	17,8	119	8,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		9	36	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	3	0,2	19,6	93	0
Итого			449	5,9	6,4	47,5	273	9
Всего				47,7	50,3	176,7	1375	46

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад № 122"
(Кошелева А.В./)



МЕНЮ
5 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,8	6,1	19,1	151	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/6	2,2	5,9	15,2	123	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	11,7	83	0,5
Итого			366	10	14,5	46	357	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	106	0,4	0,4	10,3	50	10,6
Итого			106	0,4	0,4	10,3	50	10,6
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	150/9	5,1	7,4	11,5	136	2,2
2012	298	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста)	110	2,2	5,2	6,9	86	19,5
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, говядья печень, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	13,4	6,7	0,8	132	8,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,6	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			519	21,7	19,5	34,6	422	29,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли)	50					0
Итого			200	4,3	3,7	7	79	0,8
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай разделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60/10	0,2	1,1	1,1	14	0,4
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,3	3,8	17,3	113	8,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,8	32	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,1	0,2	14,3	67	0
Итого			399	4,7	5,1	40,5	226	8,9
Всего				41,1	43,2	138,4	1134	51,2