

Согласовано

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

## МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (ЖИДКАЯ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,8	6,8	19,5	163	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,1	2,6	12,6	87	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	158	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>11,9</b>	<b>16,4</b>	<b>52,8</b>	<b>408</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы соленые)	60	0,8	3	4,5	48	2,1
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	200/11	6,7	10	12,9	172	3,7
2008	314	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	70	11,9	12,8	0,6	164	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	3,4	6,2	22	157	10,6
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>721</b>	<b>26,1</b>	<b>32,4</b>	<b>69</b>	<b>674</b>	<b>17</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	50	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,1</b>	<b>6,9</b>	<b>24,2</b>	<b>188</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА СО СЛАДКИМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)	150/60	19,9	14,4	22,8	304	0,2
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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>23,1</b>	<b>14,6</b>	<b>51</b>	<b>432</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>68,2</b>	<b>70,3</b>	<b>197</b>	<b>1702</b>	<b>19,3</b>

Согласовано

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

## МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (ЖИДКАЯ) <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)</small>	150	4,9	6,3	15,1	137	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,8	2,4	11	77	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	30/5	2,3	5	15,4	116	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10</b>	<b>13,7</b>	<b>41,5</b>	<b>330</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы соленые)</small>	40	0,6	1,8	3,3	33	1,6
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)</small>	150/9	5,4	7,7	10,1	137	2,8
2008	314	КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ <small>(кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.))</small>	60	10,4	11,3	0,5	145	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	100	2,5	4,9	16,8	121	8,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>21,5</b>	<b>26,1</b>	<b>54,4</b>	<b>545</b>	<b>13,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш. сорт)</small>	50	1,5	2	14,9	83	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,7</b>	<b>21,9</b>	<b>162</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА И РИСА СО СЛАДКИМ СОУСОМ <small>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая)</small>	151/40	20	14,5	20,3	296	0,2
2012	391	ЧАЙ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		6,9	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>22,4</b>	<b>14,7</b>	<b>42,3</b>	<b>395</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>59,7</b>	<b>60,2</b>	<b>160,1</b>	<b>1432</b>	<b>15,2</b>