

Утверждаю

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



МЕНЮ
12 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,9	6,6	25,2	185	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40/9/8	4,8	10,9	20,1	199	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	14,8	94	0,5
Итого			457	13,7	19,9	60,1	478	1,2
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,9	2,1	4,6	41	3,4
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/11	5,1	7,8	13,3	148	6,3
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), куры потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	14,3	17,5	14,7	275	24,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			711	21,6	27,6	49,8	540	34,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			220	7,1	6,8	23,8	186	1
Ужин								
2008	217	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	170	24,6	12,7	2,1	221	0,4
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	42	0,8	3,6	3,1	48	1,2
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	92	0
Итого			451	28,5	16,5	33,8	397	1,6
Всего				70,9	70,8	167,5	1601	37,9

Утверждаю

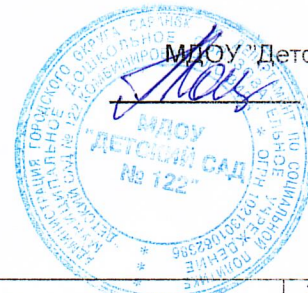
Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,3	6,4	19,9	160	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30/6/6	3,6	7,7	15,1	144	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	170	3	2,4	13,7	89	0,5
Итого			362	11,9	16,5	48,7	393	1,1
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	40	0,7	1,8	3,4	33	2,6
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	150/9	4,2	6,9	10,4	125	5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), куры потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	160	12,7	16,2	13,8	253	20,8
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			549	18,6	25,1	42,2	475	28,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	1,5	2	14,9	83	0
Итого			200	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
2008	217	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	150	22,8	11,4	1,7	200	0,4
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	42	0,8	3,6	3,1	48	1,2
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)	29	2,1	0,2	14,3	67	0
Итого			401	25,8	15,2	27,1	347	1,6
Всего				62,1	62,5	139,9	1377	31,9