



Согласовано

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

МЕНЮ

8 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								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (ЖИДКАЯ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	200	6	7,3	27,9	202	0,5
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	36	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30/7	2,3	6,6	15,5	131	0
Итого			437	8,4	13,9	52,4	369	0,5
Обед								
2008		ТОМАТ СОЛЕНЫЙ (томаты соленые)	60	0,7		1,4	8	6
2008	83	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, томатная паста)	200/11	5,2	8,8	10,4	147	12
2008	311	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	220	14	19,5	37,4	380	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			741	23,2	28,7	79,1	672	19,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	74	БАТОН С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/15	2,3	0,2	25,8	114	0
Итого			250	7,9	5,1	35,1	219	1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	150	9,9	11,9	12,1	193	0,2
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	60	1,1	4,9	4,3	66	1,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	3	2,4	14,7	93	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			440	16,3	19,4	46,2	423	2,3
Всего				55,8	67,1	212,8	1683	23,3



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

МЕНЮ

8 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (ЖИДКАЯ) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности)	150	5,3	7	23,2	178	0,5
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,8	31	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	25/5	1,9	4,8	12,9	103	0
Итого			360	7,3	11,8	43,9	312	0,5
Обед								
2008		ТОМАТ СОЛЕННЫЙ (томаты соленные)	40	0,4		1	6	4
2008	83	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, вода питьевая, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, томатная паста)	150/9	4,2	6,6	8,1	114	9,7
2008	311	ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	12	16,1	30	313	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			549	19,2	23,1	63,7	545	15,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	74	БАТОН С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	35/15	1,9	0,2	21,7	96	0
Итого			200	6,2	3,9	28,7	175	0,8
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	150	9,9	11,9	12,1	194	0,2
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	40	0,7	3,3	2,8	44	1,1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,2	12,4	81	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			395	15,2	17,6	39,8	378	1,8
Всего				47,9	56,4	176,1	1410	18,2