

Согласовано



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

МЕНЮ

9 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		
Завтрак								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	6,4	21,2	165	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
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр голландский (круглый))	40/7/12	5,6	10,4	20,7	199	0
Итого			459	14,2	19,4	54,5	451	1,1
Обед								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы соленые)	60	0,8	2	4,6	39	2,2
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, курица потрош. 1 категории)	200/11	6,9	9	13,2	166	3,7
2008	133	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, курица потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное)	220	14,1	17	23	306	15,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			741	25,1	28,4	69,8	644	21,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	6,2	3,7	33,9	193	0,2
Итого			270	11,8	8,6	43,2	298	1,2
Ужин								
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 фруктовых экстрактах, вода питьевая)	150/60	20,4	14,8	19,7	298	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	23,6	15	47,9	425	0,2
Всего				74,7	71,4	215,4	1818	24,1

Согласовано



.заведующая

МДОУ "Детский сад №122"

Кошелева А.В./

МЕНЮ

9 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	112	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	151	4,7	6,3	17,6	146	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	9,9	72	0,5
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр голландский (круглый))	30/5/8	4	7,4	15,4	145	0
Итого			374	11,5	16,1	42,9	363	1,1
Обед								
2012	33	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы соленые)	40	0,5	2	2,8	32	1,4
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)	150/9	5,5	7,1	10,9	135	3,3
2008	133	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное)	154	11,9	14	15,7	242	12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,6	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			543	20,5	23,5	53	518	16,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	4,7	3,2	26,9	155	0,1
Итого			210	9	6,9	33,9	234	0,9
Ужин								
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 фруктовых экстр., вода питьевая)	151/40	20,6	15,1	18,2	295	0,2
2012	391	ЧАЙ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,8	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			401	23	15,3	39,1	390	0,2
Всего				64	61,8	168,9	1505	18,9