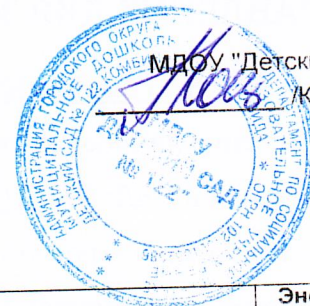


Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

Кошелева А.В./



МЕНЮ

9 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								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	200	5,9	6,4	20,5	164	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40/9/8	4,9	11	20,7	201	0,1
		КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, какао-порошок)	200	3,1	2,6	11,6	83	0,5
Итого			457	13,9	20	52,8	448	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК В АССОРТИМЕНТЕ ЗЛ. (сок в ассортименте 3 л.)	206	1	0,2	20,2	86	1,6
Итого			206	1	0,2	20,2	86	1,6
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	0,9	1,1	4,6	31	2,3
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/11	6,4	7,3	16,1	161	5,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	12,9	15,9	22,1	284	11,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			721	21,5	24,5	59,1	548	19,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	471	БУЛОЧКА ВЕНСКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	70	6,3	4,8	34,9	206	0,2
Итого			270	11,9	9,7	44,2	311	1,2
Ужин								
2008	227	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая)	160	21,8	16,7	14,7	301	0,3
2008	411	СЛАДКИЙ СОУС (вода питьевая, повидло)	50	0,1		10,8	43	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		8,1	32	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	25,1	16,9	53,7	471	0,3
Всего				73,4	71,3	230	1864	23,4

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./



МЕНЮ

9 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								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок)	150	5,2	5,8	16,7	141	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30/6/5	3,6	7,9	15,5	147	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	10,8	79	0,5
Итого			371	11,8	16,2	43	367	1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,7	0,9	3,7	26	1,8
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, горох лущеный, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150/9	6,1	6	14,3	140	4,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куры потрош. 1 категории, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	11,2	14,7	18,9	254	9,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			549	19	21,8	50,7	481	16,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	471	БУЛОЧКА ВЕНСКАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, соль йодированная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.))	60	5,4	4,4	30	181	0,1
Итого			210	9,7	8,1	37	260	0,9
Ужин								
2012	237	ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА (творог 5,0% жирности, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая)	150	18,3	13,5	12,6	248	0,3
2008	411	СЛАДКИЙ СОУС (вода питьевая, повидло)	40			6,4	26	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,2	29	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	20,6	13,7	40,8	372	0,3
Всего				62,1	60	191,7	1566	22,5