

Утверждаю

Заведующая

МБДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./

МЕНЮ

22 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



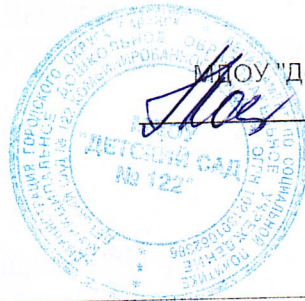
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ (макаронные изделия высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	200	4,1	5,6	29,1	184	0,1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	40/9/7	4,7	10,8	20,7	199	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		9,3	38	0
Итого			456	8,9	16,4	59,1	421	0,2
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200/11	4,7	8,5	8,5	135	9,6
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	13,3	16,8	30,8	327	1,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь) сахар песок, вода питьевая, яблоки)	200			10,5	42	0,2
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	50	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			661	19,3	25,5	58,3	545	11,5
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)	50	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			250	7,1	6,8	23,8	186	1
Ужин								
2008		ПОМИДОРА СОЛЕНАЯ (томаты соленые)	60	0,6		1,3	8	2,2
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	150	12,1	16,5	7,7	226	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,2	15,5	93	0,5
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	18,5	18,9	44,6	422	3
Всего				53,8	67,6	185,8	1574	15,7

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад № 122"

/Кошелева А.В./



МЕНЮ
22 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	3,5	5,4	25,6	167	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		8,2	33	0
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	7,5	15,4	144	0
Итого			372	7,2	12,9	49,2	344	0,1
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, сметана 15% жирности, капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150/9	4	6,6	7,4	109	8,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, говядина б/к)	160	12,8	15,5	23,3	285	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, яблоки)	150			9,4	38	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	40	1	0,2	6,8	33	0
Итого			509	17,8	22,3	46,9	465	9,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	1,5	1,9	14,5	81	0
Итого			200	5,8	5,6	21,5	160	0,8
Ужин								
2008		ПОМИДОРА СОЛЕНАЯ (помидоры соленые)	50	0,5		1,1	6	1,9
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная)	140	11,7	15,3	6,1	209	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	12,6	81	0,5
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	17,1	17,7	34,4	365	2,6
Всего				47,9	58,5	152	1334	13,2