

Согласовано

Заведующая
МАОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 10"
Гераськина О.Д./

МЕНЮ

19 апреля 2024 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	200	5,5	6,5	25,9	184	0,6
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,6	113	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,7	2,2	11,6	77	0,5
Итого			416	10,4	13,8	52,1	374	1,1
Обед								
2008	92	СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ НА К/Б (картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,4	10,6	7,7	156	3,6
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	130	2,5	3,5	12,8	94	16,5
2008	250	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	11,4	12,7	4,9	179	0,6
2008	441	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			650	23,6	27,2	53,4	558	20,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			225	7,5	7,4	27,9	209	1
Ужин								
2012	254	РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОВОЩАМИ. (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт)	60	8,1	1,6	4	62	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,4	18,8	127	9,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,7	27	0
2008		ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт)	40	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			430	14,7	6,3	54,6	334	9,7
Всего				56,2	54,7	188	1475	32,5

Бухгалтер Шар Ларина Е.Ю.

Повар Миш Мисюра А.К.

Согласовано

Заведующая
 МАДОУ "Центр развития ребенка - детский сад № 10"
 Гераськина О.Д./

МЕНЮ

19 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,2	5,4	19,7	144	0,4
2008	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/6	2,2	5,1	14,6	113	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	170	2,6	2,1	10,9	73	0,4
Итого			356	9	12,6	45,2	330	0,8
Обед								
2008	92	СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ НА К/Б (картофель, морковь, лук репчатый, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	5	8,3	6	122	2,8
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	110	2,2	3,1	11,3	82	14,4
2008	250	СУФЛЕ КУРИНОЕ (кури потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	50	8,1	9,2	3,6	128	0,3
2008	441	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	17,9	21	43,7	437	17,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			175	6,2	6,2	25,6	183	0,8
Ужин								
2012	254	РЫБА (МИНТАЙ) ПОД ОВОЩАМИ. (рыба минтай неразделанный, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная, мука пшеничная высш сорт)	60	7,1	1,4	3,9	56	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,4	18,8	127	9,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ. (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			400	12,2	6	43,8	279	9,6
Всего				45,3	45,8	158,3	1229	28,7

Бухгалтер Шу Ларина Е.Ю.

Повар Шу Мисюра А.К.