

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

**МЕНЮ**

13 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,1	6,3	29,3	199	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/10	3,2	8,5	20,2	170	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			7,5	30	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,3</b>	<b>14,8</b>	<b>57</b>	<b>399</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	180	2	4,1	9,9	84	0,5
2012	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	80	12,3	7	5,4	135	1,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	130	2,7	6,6	28,3	184	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>20,3</b>	<b>18,1</b>	<b>69,7</b>	<b>524</b>	<b>2,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	150	23	16,7	20,1	328	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	60	1,2	3	7,9	63	0,2
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,1	2,7	13,7	93	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>30,4</b>	<b>22,6</b>	<b>61,8</b>	<b>579</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	5,8	2,5	35,9	188	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,4</b>	<b>7,4</b>	<b>45,2</b>	<b>293</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>71,4</b>	<b>62,9</b>	<b>233,7</b>	<b>1795</b>	<b>4,5</b>

Утверждаю

*Масел*

Заведующий

Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

**МЕНЮ**

13 мая 2024 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	140	5,7	5,5	27,4	183	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,3	4,3	15,1	108	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>8</b>	<b>9,8</b>	<b>49,4</b>	<b>319</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	150	1,8	3,2	8,2	69	0,3
2012	259	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	9,2	5,1	3,9	97	1,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,2	5,5	23,8	154	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	160			4,2	17	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>15,8</b>	<b>14,2</b>	<b>57,1</b>	<b>419</b>	<b>1,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	150	23,1	16,9	20,3	329	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,9	2,3	6,9	52	0,1
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	2,6	2,3	12	80	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>28,9</b>	<b>21,7</b>	<b>54,3</b>	<b>532</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	460	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	6	2,2	36	187	0,1
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>10,3</b>	<b>5,9</b>	<b>43</b>	<b>266</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>63</b>	<b>51,6</b>	<b>203,8</b>	<b>1536</b>	<b>3,5</b>