

Согласовано

Заведующий  
МБДОУ  
/Каменева Л.В./

# МЕНЮ

20 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,3	7	35,1	233	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		12,9	52	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,5</b>	<b>16,5</b>	<b>68,7</b>	<b>465</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ( )	100					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	86	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, куры потрош. 1 категории)	200	15,9	13,2	20,6	265	0,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лимонная кислота, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, вода питьевая)	150	3,5	3,2	14,6	103	31,7
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (куры потрош. 1 категории)	100	25,4	25,7		332	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			19,4	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>47,4</b>	<b>42,5</b>	<b>71,6</b>	<b>859</b>	<b>33,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,5	10,8	34,3	256	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		12,9	52	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>5,6</b>	<b>10,8</b>	<b>47,2</b>	<b>308</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,4	18,8	123	0,7
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	40	1,1	1,3	30,9	142	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>5,3</b>	<b>4,7</b>	<b>49,7</b>	<b>265</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>68,8</b>	<b>74,5</b>	<b>237,2</b>	<b>1897</b>	<b>34,4</b>

Медсестра \_\_\_\_\_

Конева Е.М