

Согласовано

Заведующий  
МБДОУ  
/Каменева Л.В./

# МЕНЮ

21 ноября 2024 г.  
Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,7	27,8	206	0,2
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1	18	92	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,1	6,6	0,1	60	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	4,2	3,4	18,7	123	0,7
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>13,3</b>	<b>18,7</b>	<b>64,6</b>	<b>481</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100					0
<b>Итого</b>			<b>100</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	БОРЩ НА К/Б (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, кури потрош. 1 категории)	200	7,7	10,2	7,8	155	6,9
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,6	4,6	37,7	206	0
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	80	6,8	5,8	1,3	85	0,7
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт. морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, сахар песок)	50	0,9	4,9	3,6	61	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			13,9	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>21,6</b>	<b>25,9</b>	<b>81,3</b>	<b>645</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	7,8	12,4	1,4	150	0,1
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,7	3	3,6	49	2,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		12,8	52	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>9,6</b>	<b>15,4</b>	<b>17,8</b>	<b>251</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,1	0,1	27,9	113	2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20					0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>27,9</b>	<b>113</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>60,1</b>	<b>191,6</b>	<b>1490</b>	<b>13,9</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ Конева Е.М.