

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"
Чуманова Юлия Александровна/**МЕНЮ**

1 февраля 2024 г.

Ясли 10, 5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,4	8,5	23,5	196	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,5	2,9	13,9	96	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
Итого			340	12,2	15,7	52,5	400	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150/5	3,8	6,9	6,1	106	6,2
2008	272	КОТЛЕТЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	10,1	11	8,1	172	0,8
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	4,3	3,7	27,4	160	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ВИТ. С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150			7,8	31	14
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			515	20,2	21,9	62,1	530	21
Полдник								
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,2	2,1	0,2	53	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,3	4,6	19,3	133	9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8	32	0,02
		КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ (конфеты молочные)	19	0,5		15,6	65	0
Итого			369	14,4	6,9	58,2	354	9,22
Всего				47,3	44,6	182,7	1327	33,42

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"
Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

1 февраля 2024 г.
Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ 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 ОВСЯНАЯ" ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7	8,7	26,4	213	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	15,2	102	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
Итого			445	13,7	15,9	61,7	447	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200/5	4,1	7,9	7,3	120	7,3
2008	272	КОТЛЕТЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	11,4	13,3	8,1	198	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,3	4,9	34,2	202	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ВИТ.С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	200			8,7	35	20
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			675	24,1	26,5	79,5	657	28,1
Полдник								
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	9,6	2,2	0,4	60	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,9	5,8	21,8	155	10,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,9	36	0,02
		КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ (конфеты молочные)	19	0,5		15,6	65	0
Итого			469	17,2	8,2	66,8	411	10,42
Всего				55,5	50,7	217,9	1558	41,72

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна