

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"

Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

5 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	7,1	22,2	175	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,9	2,4	13	86	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский)	5	1,2	1,5		19	0
Итого			335	11,8	11,2	50,3	351	1,1
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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшеница, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	4,2	6,7	8,2	113	5,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	8	11,7	4,7	156	0,5
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	18,5	22,4	60,8	521	20,2
Полдник								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2	4,3	37	1,5
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	8,6	5,8	13,7	143	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150			17,8	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			320	13,7	10,9	73,2	447	2
Всего				44,5	44,6	194,2	1362	25,3

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"
Чуманова Юлия Александровна/



МЕНЮ
5 февраля 2024 г.
Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ 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 ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,9	7,2	25,6	190	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	14,1	91	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский)	5	1,2	1,5		19	0
Итого			445	13,2	11,3	59,8	395	1,1
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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/5	4,4	8,3	9,8	135	6,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,2	12,2	6,9	175	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ВИТ.С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	200			8,6	35	20
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			675	22,2	25,6	80,7	647	27,2
Полдник								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	2,9	6,3	55	2,4
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	9,3	7,2	15,4	164	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			23,4	93	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			410	15,4	13,2	87,5	532	3
Всего				51,3	50,2	237,9	1617	33,3

диетсестра

Koz

Козлова Валентина Анатольевна