

Утверждаю



заведующий

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

6 февраля 2024 г.

Ясли 10, 5 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,1	7,6	25,4	195	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,6	3,1	13,5	97	0,6
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
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>13,2</b>	<b>12,4</b>	<b>54</b>	<b>382</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,9	6,9	7,2	110	6,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (кури потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,9	11,5	17,9	208	9,1
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
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>13,8</b>	<b>18,7</b>	<b>45,6</b>	<b>410</b>	<b>29,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	155/15	24,8	17,8	28,4	310	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8	32	0,02
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>25,5</b>	<b>18,4</b>	<b>51,1</b>	<b>412</b>	<b>15,22</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>49,6</b>	<b>160,6</b>	<b>1247</b>	<b>48,22</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю



заведующий

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

6 февраля 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,7	7,7	28,7	212	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,8	3,1	14,3	102	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский)	5	1,2	1,5		19	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>14,7</b>	<b>12,5</b>	<b>62,5</b>	<b>425</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200/5	4,1	7,8	8,3	124	7,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь, кури потрош. 1 категории)	200	9,1	12	22	234	11,2
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
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>16,5</b>	<b>20,2</b>	<b>60,1</b>	<b>495</b>	<b>39</b>
<b>Полдник</b>								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	180/20	27,8	20,4	36,6	372	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,8	36	0,02
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>28,5</b>	<b>21</b>	<b>60,1</b>	<b>478</b>	<b>15,22</b>
<b>Всего</b>				<b>60,2</b>	<b>53,8</b>	<b>192,6</b>	<b>1441</b>	<b>57,42</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна