

Утверждаю

заведующий

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

9 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		
Завтрак								
2008	324	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	150	5,4	7,9	29,5	212	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,5	2,9	14,1	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
Итого			335	12,4	12,5	58,7	399	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	89	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, пшено, масло подсолнечное рафинированное)	150/5	4	6,2	8,2	106	2,6
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	155	11,7	11,5	24,9	249	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ВИТ. С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150			8,1	32	14
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			490	17,7	18	53,9	448	17
Полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, соль йодированная)	80	1,3	3,3	6,4	64	14,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150			18,3	73	0
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, пovidло)	70	7,2	5,3	58,7	309	0,3
Итого			370	15,9	13,4	98,8	580	15,1
Всего				46,5	44	221,3	1470	35,3

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"
Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

9 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	5,7	7,2	33,3	223	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	15,1	101	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
Итого			445	13,5	11,8	67,9	435	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	89	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к, соль йодированная, пшено, масло подсолнечное рафинированное)	200/5	4,2	7,7	9,2	126	2,7
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина б/к, макаронные изделия, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	14,4	13,8	35,3	322	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(С 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			655	21,9	21,9	74,4	585	23,2
Полдник								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, капуста белокочанная, соль йодированная)	100	1,8	4,1	8,7	82	19,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			23,4	94	0
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	80	8,6	7,8	71,9	392	0,3
Итого			460	18,5	16,7	123,8	723	19,8
Всего				54,4	50,5	276	1786	46,2

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна