

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"

Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

8 февраля 2024 г.

Ясли 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок) | 150 | 5,2 | 7,3 | 22,4 | 177 | 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 | | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое) | 5 | | 4,1 | | 37 | 0 |
| Итого | | | 335 | 11,1 | 14,7 | 51 | 382 | 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 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые) | 40 | 0,3 | | 0,7 | 5 | 2 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, 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 | 282 | РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый) | 100 | 14,7 | 21,8 | 10,8 | 299 | 0,7 |
| 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 | | | 475 | 20,8 | 29 | 38,1 | 502 | 22,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 235 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский, соль йодированная, морковь, лук репчатый) | 150 | 10,9 | 7,9 | 11,8 | 162 | 5,9 |
| 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 | | | 360 | 15,5 | 11 | 67 | 429 | 5,9 |
| Всего | | | | 47,9 | 54,8 | 166 | 1356 | 32 |

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю



заведующий

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

8 февраля 2024 г.

Сад 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 | 190 | КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок) | 200 | 6 | 7,4 | 29,4 | 210 | 0,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 200 | 3,8 | 3,1 | 14,5 | 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 | 12,9 | 14,8 | 64 | 444 | 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 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые) | 40 | 0,3 | | 0,7 | 5 | 2 |
| 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 | 282 | РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый) | 100 | 14,7 | 21,8 | 10,8 | 299 | 0,7 |
| 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 | | | 595 | 22,4 | 30,1 | 48,7 | 561 | 30 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 235 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский, соль йодированная, лук репчатый, морковь) | 180 | 12,8 | 9,1 | 15,3 | 194 | 7,6 |
| 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 | 94 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125 | 0 |
| Итого | | | 450 | 18,2 | 12,2 | 81,1 | 508 | 7,6 |
| Всего | | | | 54 | 57,2 | 203,7 | 1556 | 40,8 |

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна