

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"
Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

7 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	150	7	7,9	25,3	201	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		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
Итого			335	12,8	15,1	54,5	406	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		ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра овощная)	40	0,6	1,8	3	33	0
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, хлеб пшеничный высш. сорт, сметана 15% жирности)	150/5	7,4	6,7	17,1	160	2,5
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	100	11,6	14,4	22,2	264	0,7
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			475	21,6	23,2	63,1	550	17,2
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5	7,1	19,1	161	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,3	33	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2012	469	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, творог 9% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	15,1	9,1	35,4	256	0,2
Итого			400	22,5	16,4	77,9	521	0,82
Всего				57,4	54,8	205,4	1520	21,22

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю



заведующий

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

7 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	8,3	8,2	30,3	229	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	15,3	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	15	15,4	65,7	463	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		ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра овощная)	57	0,7	2,1	3,5	38	0
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, хлеб пшеничный высш. сорт, сметана 15% жирности)	200/5	9,7	8,4	22,1	205	2,6
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	100	11,5	14,2	22,2	263	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(С Вит.С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	200			8,8	35	20
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			612	25,2	25,1	77,8	643	23,3
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	7,2	22,1	176	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	37	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012	469	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, творог 9% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	80	17,3	12,7	44,6	327	0,2
Итого			520	26	20,1	95,8	635	0,82
Всего				66,7	60,7	249,2	1784	27,32

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна