

Утверждаю

заведующий

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

13 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 155 | 6,4 | 8,5 | 23,8 | 198 | 0,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 3,6 | 3 | 13,8 | 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 | | | 340 | 13,5 | 13,2 | 52,7 | 385 | 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе, лавровый лист) | 150/5 | 3,9 | 4,2 | 7,4 | 84 | 2,4 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, сметана 15% жирности) | 155/10 | 11,9 | 15,1 | 19,9 | 267 | 15 |
| 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 | | | 500 | 17,8 | 19,6 | 48,1 | 444 | 31,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог 9% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, повидло) | 155/15 | 27,3 | 13,6 | 34,1 | 298 | 0,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,1 | | 8,3 | 33 | 0,02 |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70 | 15 |
| Итого | | | 470 | 28 | 14,2 | 57,1 | 401 | 15,22 |
| Всего | | | | 59,8 | 47,1 | 167,8 | 1273 | 49,82 |

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"
Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

13 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 ОВСЯНАЯ" ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 7 | 8,7 | 26,5 | 214 | 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 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| 2012 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский) | 5 | 1,2 | 1,5 | | 19 | 0 |
| Итого | | | 445 | 15 | 13,5 | 60,5 | 427 | 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 | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе, лавровый лист) | 200/5 | 4,2 | 6,6 | 9 | 114 | 2,5 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, говядина б\к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, сметана 15% жирности) | 180/10 | 13,6 | 17,4 | 24,4 | 315 | 18 |
| 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 | | | 645 | 21,1 | 24,4 | 63,3 | 566 | 40,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 219 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог 9%жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, повидло) | 180/20 | 29,4 | 17,5 | 42,4 | 375 | 0,2 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 200 | 0,1 | | 8,9 | 36 | 0,02 |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 70 | 14,9 |
| Итого | | | 550 | 30,1 | 18,1 | 65,9 | 481 | 15,12 |
| Всего | | | | 66,7 | 56,1 | 199,6 | 1517 | 58,82 |

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна