

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"

Нуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

14 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	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	25,3	195	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,5	2,9	13,6	95	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	13,1	12,2	54	380	1,2
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, соль йодированная)	150/5	3,8	7,1	6,2	108	8,1
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	11,3	17,9	205	9,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ВИТ. С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150			7,6	30	14
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			485	13,7	18,7	44,4	404	31,2
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,2	7,1	18,5	159	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ.СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		7,8	32	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	7,3	8,9	36,3	252	0,2
Итого			400	14,9	16,2	77,7	514	0,72
Всего				41,7	47,1	176,1	1298	33,12

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

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

14 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	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	28,8	212	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	15,2	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	14,5	12,3	63,5	425	1,2
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, соль йодированная)	200/5	4	7,9	6,9	118	9,6
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	12,2	22	235	11,2
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	16,4	20,5	58,8	490	40,8
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,8	7,2	21,3	174	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,9	36	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	80	7,3	9	43,5	284	0,2
Итого			520	16,2	16,4	93,2	586	0,72
Всего				47,1	49,2	215,5	1501	42,72

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна