

Утверждаю

заведующий

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

12 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	7,1	22,5	176	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	2,8	3,2	21,1	124	0,2
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	10,5	14,6	58,7	408	0,8
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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	4,2	6,2	8,3	107	5,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	8	12,2	4,7	161	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,3	4,7	19,3	134	9
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			515	17,5	23,4	53,1	495	29,2
Полдник								
2012	1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И КУКУРУЗЫ (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, кукуруза консервы)	40	1	2,5	2,6	37	2
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	70	7,3	3,5	8,1	93	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		8,3	33	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			320	13	9,1	56,4	359	2,52
Всего				41,5	47,2	178,1	1305	34,52

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна



Утверждаю

заведующий

МБОУ "Детский сад "Алёнушка"
Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

12 февраля 2024 г.

Сад 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,9	7,2	25,8	191	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	200	3	3,3	22,3	131	0,2
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	14,8	68,2	454	0,8
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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/5	4,4	8,6	9,8	137	6,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	9,2	12,5	7	178	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,9	5,8	21,8	155	10,2
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			675	20,8	27,3	68,5	607	37,4
Полдник								
2012	1	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА И КУКУРУЗЫ (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, кукуруза консервы)	50	1,2	1,9	3,3	36	2,9
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	80	8,1	5,1	8,3	111	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,9	36	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			400	14,8	10,1	62,9	403	3,52
Всего				48,1	52,3	209,5	1507	43,72

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна