

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"

Чуманова Юлия Александровна/

**МЕНЮ**

15 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		
<b>Завтрак</b>								
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	18,7	160	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,6	3	13,3	95	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
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>10,9</b>	<b>14,4</b>	<b>47,1</b>	<b>363</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра овощная)	40	0,6	1,8	3	33	0
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)	150/5	3,8	7,1	6,1	108	6,2
2012	311	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ (куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	100	11,8	14,4	22,2	266	0,7
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
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>18,2</b>	<b>23,6</b>	<b>51,6</b>	<b>498</b>	<b>20,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, повидло)	150/15	7,4	7,8	45,9	281	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		7,8	32	0,02
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>8,1</b>	<b>8,4</b>	<b>68,4</b>	<b>383</b>	<b>15,22</b>
<b>Всего</b>				<b>37,2</b>	<b>46,4</b>	<b>167,1</b>	<b>1244</b>	<b>37,32</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"  
Чуманова Юлия Александровна



# МЕНЮ

15 февраля 2024 г

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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	22,2	177	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,7	3,1	14,3	101	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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,3</b>	<b>14,6</b>	<b>56,6</b>	<b>410</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА ОВОЩНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра овощная)	52	0,7	1,9	3,2	34	0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (клубета 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
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(ВИТ.С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	200			8,6	35	20
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>607</b>	<b>19,6</b>	<b>24,4</b>	<b>62,5</b>	<b>554</b>	<b>28</b>
<b>Полдник</b>								
2012	447	БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, повидло)	180/20	8,9	10,9	60	373	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,8	36	0,02
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70	15
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>9,6</b>	<b>11,5</b>	<b>83,5</b>	<b>479</b>	<b>15,22</b>
<b>Всего</b>				<b>41,5</b>	<b>50,5</b>	<b>202,6</b>	<b>1443</b>	<b>44,42</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна