

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"
Ануманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

21 февраля 2024 г.
Ясли 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	150	5,2	7,3	22,3	176	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		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский)	5	1,2	1,5		19	0
Итого			335	12,3	12	50,7	361	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	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	4,1	7,2	8,4	118	5,8
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	50	11,4	11,5		150	0,5
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	4,3	3,9	27,4	162	0
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			505	21,8	22,9	56,1	521	20,3
Полдник								
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	50	8,2	2,2	0,2	54	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	3,3	4,8	19,3	135	9
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		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			380	16,2	10,1	64,7	417	9,22
Всего				50,8	45,1	181,4	1342	32,72

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"

Гуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

21 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	6	7,5	29,4	211	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	3,1	0,2	20,1	95	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский)	5	1,2	1,5		19	0
Итого			445	14,1	12,3	64	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								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/5	4,3	8,6	9,9	139	6,7
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	60	12,7	12,8		166	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,3	4,8	34,2	201	0
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			665	25,6	26,6	74	643	27,2
Полдник								
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	9,6	2,2	0,4	60	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,9	5,9	21,8	155	10,2
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			480	19	11,2	73,5	471	10,42
Всего				59,2	50,2	221,4	1584	40,82

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна