

Утверждаю



заведующий  
МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"  
Чуманова Юлия Александровна

# МЕНЮ

22 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,5	7,1	24,4	184	0,5
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		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>11,3</b>	<b>14,3</b>	<b>53,1</b>	<b>387</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, лавровый лист)	150/5	4,4	7,2	11,9	134	0,7
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	9,6	11,2	15,2	201	16,7
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>485</b>	<b>16</b>	<b>18,7</b>	<b>47,4</b>	<b>426</b>	<b>31,4</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>35,9</b>	<b>41,5</b>	<b>179</b>	<b>1239</b>	<b>49,72</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна



Утверждаю



заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"  
Думанова Юлия Александровна/

**МЕНЮ**  
**22 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,1	7,3	28	203	0,5
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		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,2		38	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,7</b>	<b>14,6</b>	<b>62,7</b>	<b>435</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, лавровый лист)	200/5	5	8,2	15,7	160	0,8
2012	344	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	200	11	13,7	19,5	246	21,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(С Вит.С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	200			8,8	35	20
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>19,3</b>	<b>22,3</b>	<b>65,2</b>	<b>543</b>	<b>42,1</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	11	60	375	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	37	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>11,6</b>	<b>83,7</b>	<b>482</b>	<b>15,22</b>
<b>Всего</b>				<b>42,1</b>	<b>48,6</b>	<b>221,7</b>	<b>1503</b>	<b>60,42</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна