

Утверждаю

заведующий

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

28 февраля 2024 г.

Ясли 10, 5 часов

Сборник рецептур	№ 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	7,7	22,1	179	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,7	3,1	14	100	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)	6		4,7		43	0
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>11,4</b>	<b>15,7</b>	<b>51,2</b>	<b>393</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	40	0,3		0,7	5	2
2012	82	СУП ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, лавровый лист)	150/5	4,2	6,2	11,1	120	2,5
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	11,9	14	22,2	262	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ВИТ. С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150			8,3	33	14
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>18,4</b>	<b>20,5</b>	<b>55</b>	<b>481</b>	<b>19,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский, соль йодированная, морковь, лук репчатый)	150	11,1	7,3	11,8	157	5,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150			18,6	74	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>15,7</b>	<b>10,4</b>	<b>67,8</b>	<b>427</b>	<b>5,9</b>
<b>Всего</b>				<b>46</b>	<b>46,7</b>	<b>183,9</b>	<b>1344</b>	<b>28,4</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"  
Чуманова Юлия Александровна/

# МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
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	25,6	190	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,8	3,1	14,6	103	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>12,8</b>	<b>14,6</b>	<b>60,3</b>	<b>425</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	82	СУП ВЕРМШЕЛЕВЫЙ КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, лавровый лист)	200/5	4,5	8	12,5	143	2,6
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(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>605</b>	<b>19,7</b>	<b>22,7</b>	<b>65,6</b>	<b>550</b>	<b>25,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	235	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ (рыба минтай филе, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сыр голландский, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	180	12,8	9,3	15,3	196	7,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	150			17,9	71	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18,2</b>	<b>12,4</b>	<b>75,6</b>	<b>487</b>	<b>7,6</b>
<b>Всего</b>				<b>51,2</b>	<b>49,8</b>	<b>211,4</b>	<b>1505</b>	<b>36,6</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна