

Утверждаю

заведующий

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

26 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,4	8,5	23,4	196	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>340</b>	<b>12,3</b>	<b>15,8</b>	<b>51,8</b>	<b>399</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>								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе, лавровый лист)	150/5	3,8	4,9	7,1	90	2,4
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	11,5	4,7	154	0,5
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	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>515</b>	<b>17,1</b>	<b>21,5</b>	<b>51,4</b>	<b>470</b>	<b>25,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,2	7,1	18,5	159	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		7,8	32	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	70	7	5,9	58,8	315	0,3
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>13,2</b>	<b>104,6</b>	<b>598</b>	<b>0,82</b>
<b>Всего</b>				<b>45,2</b>	<b>50,6</b>	<b>217,7</b>	<b>1510</b>	<b>29,92</b>

Диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна



Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"  
Чуманова Юлия Александровна/

# МЕНЮ

26 февраля 2024 г.  
Сад 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 ОВСЯНАЯ" ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7	8,7	26,5	214	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	0,2	19,5	92	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,8</b>	<b>16,1</b>	<b>60,5</b>	<b>445</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>								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай филе, лавровый лист)	200/5	4,2	6,6	9	114	2,5
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
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>20,6</b>	<b>25,3</b>	<b>67,7</b>	<b>584</b>	<b>33,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,8	7,2	21,4	175	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,9	36	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	80	8,6	7,9	71,9	393	0,3
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>17,5</b>	<b>15,3</b>	<b>121,7</b>	<b>696</b>	<b>0,82</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>56,8</b>	<b>259,8</b>	<b>1768</b>	<b>37,32</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна