

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"

Чуманова Юлия Александровна/

**МЕНЮ**

27 февраля 2024 г.

Ясли 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)	155	6,2	8,2	25,8	202	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,5	2,9	14,7	100	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)	6	1,4	1,7		21	0
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>13,4</b>	<b>13</b>	<b>55,6</b>	<b>394</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	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,5	4,8	34	1,6
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, соль йодированная)	150/5	3,8	6,1	6,2	98	8,1
2008	282	РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый)	100	14,8	23,1	10,8	312	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>21,1</b>	<b>31</b>	<b>42,8</b>	<b>538</b>	<b>24,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	155/15	24,9	17,7	27,5	306	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		8,5	34	0,02
		КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ (конфеты молочные)	20	0,5		16,5	68	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>25,5</b>	<b>17,7</b>	<b>52,5</b>	<b>408</b>	<b>0,22</b>
<b>Всего</b>				<b>60,5</b>	<b>61,8</b>	<b>160,8</b>	<b>1383</b>	<b>27,92</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

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

27 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,7	7,7	28,7	212	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	15,3	102	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр голландский)	5	1,2	1,5		19	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>14,5</b>	<b>12,3</b>	<b>63,5</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>								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	3	6,2	55	2,4
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, соль йодированная)	200/5	4	7,9	6,9	118	9,6
2008	282	РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый)	100	14,7	21,8	10,8	299	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>615</b>	<b>22,7</b>	<b>33,1</b>	<b>53,9</b>	<b>609</b>	<b>32,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, творог 9% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	180/20	25,6	19,6	36,3	361	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	37	0,02
		КОНФЕТЫ МОЛОЧНЫЕ (конфеты молочные)	20	0,5		16,5	68	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>26,2</b>	<b>19,6</b>	<b>61,8</b>	<b>466</b>	<b>0,22</b>
<b>Всего</b>				<b>63,9</b>	<b>65,1</b>	<b>189,1</b>	<b>1543</b>	<b>36,12</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна