

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"
Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2008	324	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	150	5,4	7,2	29,5	206	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)	5	1,2	1,5		19	0
Итого			335	12,4	11,8	59,3	396	1,2
Обед								
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150/5	3,9	7,8	7,3	118	6,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (кури потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,9	10,6	18	200	9,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(ВИТ. С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	150			7,3	29	14
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			485	13,8	18,7	45,3	408	29,8
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5	7,1	18,3	158	0,6
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		7,5	30	0,02
2012	469	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, творог 9% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	70	12,8	9,3	35,5	255	0,2
Итого			400	20,2	16,6	76,4	514	0,82
Всего				46,4	47,1	181	1318	31,82

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"

Чуманова Юлия Александровна/

МЕНЮ

29 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	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	5,7	7,2	33,3	223	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	15,2	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
Итого			445	13,5	11,8	68	436	1,2
Обед								
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200/5	4,1	7,9	8,3	125	7,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь, кури потрош. 1 категории)	200	9,1	12,2	22	235	11,2
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
Итого			655	16,5	20,5	60,2	497	39
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМЕШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,5	7,2	22,2	176	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,9	36	0,02
2012	469	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, творог 9% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности)	80	14,4	11,5	44,3	312	0,2
Итого			520	23	18,9	94,9	616	0,82
Всего				53	51,2	223,1	1549	41,02

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна