

Утверждаю



заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"

Чуманова Юлия Александровна/

**МЕНЮ**

1 марта 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	150	7	7,9	24,5	198	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	3,7	3,1	13	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>335</b>	<b>13</b>	<b>15,3</b>	<b>52,6</b>	<b>401</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, пшено, масло подсолнечное рафинированное)	150/5	3,8	7,9	8	121	2,7
2008	272	КОТЛЕТЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	60	10,1	11,5	8,2	177	0,8
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	4,3	3,5	27,4	158	0
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
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>20,2</b>	<b>23,2</b>	<b>63,6</b>	<b>546</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2,5	4,5	43	1,5
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	8,5	6,5	13,4	148	0,5
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			18,1	73	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>13,6</b>	<b>12,1</b>	<b>73,4</b>	<b>460</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>46,8</b>	<b>50,6</b>	<b>189,6</b>	<b>1407</b>	<b>20,7</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"  
Чуманова Юлия Александровна/

# МЕНЮ

1 марта 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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок)	200	8,3	8,2	30,4	229	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,8	3,1	14,4	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>15,1</b>	<b>15,6</b>	<b>64,3</b>	<b>460</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, пшено, масло подсолнечное рафинированное)	200/5	4,1	8	9,2	128	2,8
2008	272	КОТЛЕТЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничный высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	11,4	13,3	8,1	198	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,3	4,7	34,2	200	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(С Вит.С) (сухофрукты (смесь), сахар песок, аскорбиновая кислота, вода питьевая)	200			8,6	35	20
2008		ХЛЕБ УРОЖАЙНЫЙ (хлеб урожайный)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>24,1</b>	<b>26,4</b>	<b>81,3</b>	<b>663</b>	<b>23,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	35	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ (свекла, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	3	6,4	56	2,4
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, рыба минтай филе, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	9,4	7,5	15,4	167	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничный высш сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая)	200			24,3	97	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>15,4</b>	<b>13,6</b>	<b>87,9</b>	<b>537</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>55,6</b>	<b>233,5</b>	<b>1660</b>	<b>27,8</b>

диетсестра

Козлова Валентина Анатольевна