

МЕНЮ

17 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	8,3	24,8	199	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,7	14,5	119	0,8
Итого			406	12,1	18,6	49,3	415	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200/15	9,5	8,7	21	202	5,9
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ на курином бульоне (аллергики) (горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	9,5	7,1	11,5	148	1,1
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	21,1	7	6,7	174	1
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР (аллергики) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый)	65	29,3	25,4	1,1	350	1,5
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,1	4,4	23,8	148	12,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	125	2,7	5,3	28,4	172	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			690	37,1	20,5	78,6	652	21
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/20	7	6,9	14,6	150	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			247	7,2	7	29,6	210	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	175	12,4	17,5	9,5	245	0,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	80	9,9	9	0,6	123	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	1,1	0,1	2,1	13	1,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			432	15,9	18,6	41,2	394	1,6
Всего				73,3	64,9	218,5	1757	28,2

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"
_____ / Колтунова О. А../

МЕНЮ

17 января 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	5,5	16,9	134	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,6	2,8	10	77	0,5
Итого			325	7,5	16,7	34,4	321	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,3		0,7	5	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	7,3	6,2	16,7	153	4,7
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	55	18,5	4,9	5,7	140	0,8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	120	2,7	3,4	21,5	128	11
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			565	31,2	14,8	66,3	527	18,5
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/14	4,6	4,5	9,7	99	0
Итого			184	4,7	4,5	15	121	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	105	10,5	15	4,3	194	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	25	0,9	0,1	1,7	11	1,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			300	13	15,7	21	277	1,1
Всего				57,4	51,9	156,5	1332	24,6

повар _____

Аврамова И. А..