

Утверждаю

заведующий

МБДОУ "Детский сад "Радуга" комбинированного вида"
/Хайрутдинова Венера Шавкетовна/**МЕНЮ**

17 мая 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	188	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ (пшеница, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная)	160	3,5	4,9	18,3	132	0,4
2008	433	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,6	2,1	10,7	73	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40/6	2,9	4,6	19	130	0
Итого			406	9	11,6	48	335	0,8
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	180/10	1,1	4	3,2	56	9,1
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (кури полупотр. 1 категории, яйца куриные (шт.), хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	70	15,4	17,3	8,7	252	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	0,5	2,5	0,9	28	0,1
2012	134	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла)	50	0,8	0,1	4,7	22	2,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,5	0,5	22,6	109	0
Итого			690	21,3	24,4	45	487	12,3
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, крупа рисовая)	150/10	13,3	10,2	28,8	265	0,1
2008		МОРКОВНЫЙ САЛАТ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	60		3,4		30	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, лимонная кислота)	190			11,8	47	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	16,4	13,8	60,7	437	0,1
Ужин								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	190	4,7	4,1	7,8	87	0,9
2012	447	БЛИНЧИКИ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	4,6	5,8	21,1	155	0,2
Итого			250	9,3	9,9	28,9	242	1,1
Всего				56	59,7	182,6	1501	14,3

Щукина Ольга Сергеевна Курносова Наталья