

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 114
/Москалева Екатерина Олеговна/

МЕНЮ

13 ноября 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	140	4	4,5	13,1	110	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,8	2,4	10,3	75	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,3	4,3	15,1	108	0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	108	0,4	0,4	10,6	51	10,8
Итого			463	9,5	11,6	49,1	344	11,7
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	150	2,1	3,4	13	90	3,9
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, соль йодированная)	130	7,5	12,5	23	234	11,5
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,6	1,2	3,4	27	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,4	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	12,8	17,5	61,8	455	17
Полдник								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,1	4,3	14	112	0,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	10,7	9	31	249	0,6
Ужин								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	3,3	2,4	10	76	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,2	11,5	78	0,5
Итого			208	6,1	4,6	21,5	154	0,6
Всего				39,1	42,7	163,4	1202	29,9

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 114
/Москалева Екатерина Олеговна/**МЕНЮ**
13 ноября 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	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	150	4,2	5	14,1	119	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,6	11,6	83	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/10	3,2	8,5	20,2	170	0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	114	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Итого			514	11	16,6	57,1	426	12,4
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180	2,5	3,8	15,3	106	4,8
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, соль йодированная)	150	8,6	14,5	26,6	273	13,2
2012	33	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	1	2	5,7	45	2,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	15,4	20,7	75,6	553	20,7
Полдник								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	4,5	4,5	15,1	120	0,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			7,4	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	12,7	9,3	42,9	307	0,6
Ужин								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	5,4	3,2	20,1	131	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,1	2,4	12,8	86	0,5
Итого			250	8,5	5,6	32,9	217	0,6
Всего				47,6	52,2	208,5	1503	34,3