

Утверждаю

*Масел*Заведующий
Детский сад № 114
/Москалева Екатерина Олеговна/**МЕНЮ**
15 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	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	140	3,2	4,1	14,1	107	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,8	2,4	10,5	76	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	0,5	0,5	12,7	61	12,9
Итого			463	8,8	11,3	52,4	352	13,8
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	150	2,9	5,8	13,1	115	4,9
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	8,6	18,2	5	219	8,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	3,4	4,4	24,3	151	11,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,2	17	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	17,5	28,8	63,6	584	25,6
Полдник								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	20	12,2	7,1	218	0,4
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	2,8	4,1	45	1,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			400	23	15,2	33,2	362	2,2
Ужин								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,5	2	9	65	0,4
Итого			200	4,8	4,9	31,3	190	0,4
Всего				54,1	60,2	180,5	1488	42

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 114

/Москалева Екатерина Олеговна/

МЕНЮ**15 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	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,5	4,1	15,1	112	0,4
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	13,4	64	13,7
Итого			514	10,3	15,7	60,3	429	14,6
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	180	3,5	6,7	15,8	136	5,9
2008	304	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	9,9	21,2	5,6	254	10,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4	5,3	28,6	179	14,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,8	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	20,7	33,6	76	690	30,3
Полдник								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД ОМЛЕТОМ (рыба минтай неразделанный, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	20,1	12,4	7,2	219	0,4
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,1	4	6,2	66	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧН. (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			450	24,3	16,6	41	410	3,2
Ужин								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	10,7	77	0,5
Итого			250	6,8	7,3	47,9	286	0,5
Всего				62,1	73,2	225,2	1815	48,6