

Утверждаю

Заведующая

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С.В./



МЕНЮ

17 июня 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,58	9,00	24,12	201,60	1,80
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,46	3,64	15,00	111,60	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	58	7,47	14,44	12,28	217,46	0,00
Итого			418	17,51	27,08	51,40	530,66	2,58
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Итого			180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180	2,09	2,95	8,42	68,40	7,92
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	12,55	19,13	9,02	258,49	1,35
2008	324	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	1,76	3,52	20,40	120,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	9,53	1,21	92,10	2,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180	0,15	0,02	10,74	44,04	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			660	17,94	35,27	56,19	614,03	11,27
Уплотненный Полдник								
2012	226	ОМЛЕТ	180	10,28	15,11	5,11	198,06	0,52
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)	180	9,93	12,74	20,44	236,15	10,16
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,92	4,32	3,73	57,72	1,40
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,94	1,34	20,56	104,93	0,00
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,03	28,55	0,02
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПРЯНИК	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	100	0,58	0,13	5,27	27,95	16,08
Итого			580	16,56	22,27	63,53	523,72	18,02
Всего				57,07	88,99	178,10	1 760,95	32,37

Утверждаю

Заведующая

МДОУ «Детский сад № 115»

/Красичкова С. В./

МЕНЮ

17 июня 2024 г.

Ясли 10,5 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	5,58	9,00	24,12	201,60	1,80
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3,58	2,91	12,44	91,05	0,62
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	42	7,47	14,44	12,28	217,46	0,00
Итого			352	16,63	26,35	48,84	510,11	2,42
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
Итого			150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
Обед								
2008	76	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	160	2,09	2,95	8,42	68,40	7,92
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	8,04	7,69	9,11	137,95	1,44
2008	324	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	110	1,76	3,52	20,40	120,00	0,00
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,23	2,94	0,73	30,23	1,20
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	150	0,12	0,02	8,58	35,23	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			540	13,04	17,22	52,36	416,61	10,56
Уплотненный Полдник								
2012	226	ОМЛЕТ	140	10,28	14,14	5,11	189,34	0,52
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,84
	ТК№00 4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	1,00	15,40	78,60	0,00
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПЕЧЕНЬЕ	15	0,93	1,18	9,22	51,32	0,00
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	95	0,55	0,13	5,01	26,55	15,28
Итого			460	14,61	19,04	42,99	404,86	16,66
Всего				48,50	66,25	150,01	1 408,70	30,06