

Утверждаю

Заведующая

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

МЕНЮ

19 июня 2024 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,26	7,31	31,20	218,08	1,16
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	17,31	24,66	55,92	526,59	1,78
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	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	160	2,70	4,30	16,80	117,00	8,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	50	3,89	5,39	2,47	74,28	0,26
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	1,70	2,65	17,79	101,72	0,00
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ	20	0,32	1,64	2,06	24,23	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,38	2,24	2,01	30,12	0,60
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			560	9,79	16,32	53,99	403,11	8,86
Уплотненный Полдник								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	2,29	4,50	6,80	78,06	20,80
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,59	5,22	30,29	190,42	0,13
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАНЫ	95	0,97	0,32	13,55	61,92	2,66
Итого			485	13,91	14,53	56,92	416,11	23,61
Всего				45,23	59,15	172,65	1 422,93	34,67

Утверждаю

Заведующая

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

МЕНЮ

19 июня 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,26	7,31	31,20	218,08	1,16
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,46	3,64	15,01	111,64	0,78
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	58	7,47	14,44	12,28	217,46	0,00
Итого			418	18,19	25,39	58,49	547,18	1,94
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	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	180	2,70	4,30	16,80	117,00	8,00
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	3,89	6,36	2,47	83,00	0,26
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	140	2,71	2,80	28,44	149,68	0,00
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ	30	0,53	1,67	3,42	30,71	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,66	2,96	3,51	43,99	1,05
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
Итого			710	11,49	18,21	70,72	494,08	9,31
Уплотненный Полдник								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	170	2,85	7,10	8,29	109,98	26,56
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	30	12,50	8,40	0,00	127,00	0,00
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,02	28,53	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6,60	12,40	55,80	360,00	0,00
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАНЫ	100	1,02	0,34	14,26	65,18	2,80
Итого			570	15,55	24,33	85,64	624,98	29,38
Всего				50,29	72,30	221,83	1 758,78	41,13