

Утверждаю

Заведующая

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./



# МЕНЮ

27 июня 2024 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,40	7,10	30,50	212,00	1,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	1,83	1,41	7,34	49,72	0,30
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	42	7,47	14,44	12,28	217,46	0,00
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>15,70</b>	<b>22,95</b>	<b>50,12</b>	<b>479,18</b>	<b>1,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,22</b>	<b>3,64</b>	<b>5,82</b>	<b>77,12</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	160	1,83	2,67	11,82	79,11	4,33
2012	289	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	7,53	8,64	5,49	129,76	0,05
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	1,72	6,59	17,83	137,59	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,38	3,75	2,01	43,62	0,60
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0,16	0,02	14,11	57,55	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>12,42</b>	<b>21,77</b>	<b>56,38</b>	<b>472,43</b>	<b>4,98</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	18,06	9,56	8,98	197,61	0,28
2012	359	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	40	0,26	0,02	10,13	41,91	0,08
	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	10	0,72	0,91	7,09	39,48	0,00
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	95	0,32	0,32	7,94	38,11	3,34
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>21,66</b>	<b>11,81</b>	<b>55,55</b>	<b>420,13</b>	<b>3,72</b>
<b>Всего</b>				<b>54,00</b>	<b>60,17</b>	<b>167,87</b>	<b>1 448,86</b>	<b>10,42</b>



Утверждаю

Заведующая

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В./

# МЕНЮ

27 июня 2024 г.

Сад 10,5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	6,40	7,10	30,50	212,00	1,00
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
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>18,33</b>	<b>25,18</b>	<b>57,78</b>	<b>541,06</b>	<b>1,78</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>4,37</b>	<b>6,98</b>	<b>92,54</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,27	3,58	15,65	104,69	5,48
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ (аллергики)	180	2,70	4,30	16,80	117,00	8,00
2012	289	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	10,11	10,84	5,72	160,72	0,08
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	140	2,39	4,50	24,91	149,60	0,00
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,66	4,90	3,51	61,43	1,05
2012	378	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0,18	0,02	16,26	66,35	0,00
	ТК№00 3	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>16,61</b>	<b>23,96</b>	<b>72,45</b>	<b>573,79</b>	<b>6,61</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	160	23,30	12,18	8,91	243,03	0,34
2012	359	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,30	0,02	4,99	21,56	0,10
	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	2,62	10,92	0,02
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ВАФЛИ	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ПРЯНИКИ	20	0,48	0,38	6,06	29,59	0,00
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>28,02</b>	<b>14,90</b>	<b>66,50</b>	<b>518,83</b>	<b>3,98</b>
<b>Всего</b>				<b>68,02</b>	<b>68,41</b>	<b>203,71</b>	<b>1 726,22</b>	<b>12,87</b>