

Утверждаю



МЕНЮ

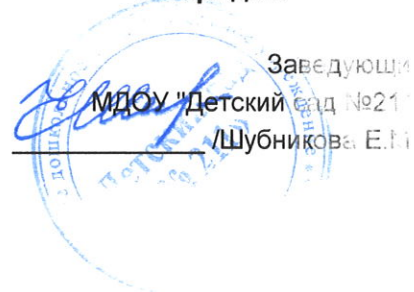
13 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *крупа пшеничная полтавская, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,94	2,69	16,32	100,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,86	0,06	100,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	100,00
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,86	2,86	12,22	100,00
Итого			332	8,84	11,66	40,88	300,00
II Завтрак							
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	100,00
Итого			160	4,50	4,97	7,29	100,00
Обед							
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,50	4,14	10,05	100,00
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	60	8,11	3,72	9,44	100,00
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,70	4,39	28,28	100,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,32	0,31	14,84	100,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,57	2,67	2,31	100,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	100,00
Итого			535	15,20	15,23	74,60	400,00
Уплполдник							
2010	69	* РАГУ С ПТИЦЕЙ (*куриная грудка охлажденная, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	175	10,76	24,15	23,39	300,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,92	100,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	150/7/3	0,09	0,00	8,37	100,00
Итого			355	12,45	24,35	41,58	400,00
Всего				40,99	56,21	164,35	1200,00

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю



Заведующий
МДОУ "Детский сад №21"
/Шубникова Е.И.

МЕНЮ
13 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	19,75	127,86	0,0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,79	0,06	52,49	0,0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,0
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,41	3,42	14,71	104,22	0,0
Итого			397	10,60	12,75	49,25	355,97	1,0
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,0
Итого			180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,0
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	2,02	5,67	13,47	113,53	5,0
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	9,45	4,47	11,00	122,38	0,0
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,15	33,33	192,42	0,0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,76	3,56	3,08	47,60	2,3
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,59	0,0
Итого			675	18,39	19,25	91,59	614,22	8,0
Упполдник								
2010	69	* РАГУ С ПТИЦЕЙ (*куриная грудка охлажденная, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист)	200	12,33	27,46	26,74	404,70	21,0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,55	0,0
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,95	0,0
Итого			415	14,44	27,71	48,98	505,15	22,0
Всего				48,49	65,30	198,03	1 580,19	32,0

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.