

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 29

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

26 февраля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер 3,2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	4,01	4,92	15,31	122,18	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,26	29,33	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
Итого			332	6,15	9,57	35,05	251,67	0,42
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Итого			130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, * зелень сушеная)	150	4,45	8,42	9,12	130,12	0,55
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* батон, * мясо свинина, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	50	6,23	14,31	8,19	186,60	0,22
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,16	3,65	33,24	178,48	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,03	36,11	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			490	15,83	26,64	72,30	592,50	0,77
Уплотненный полдник								
2012	249	*РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*Филе минтая, *мука, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%)	170	27,85	11,41	5,19	235,38	0,37
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,26	29,33	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			350	30,33	11,71	27,18	336,11	0,39
Всего				52,83	48,44	147,30	1 241,50	14,61

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 2

/Молчанова Ю.А.



МЕНЮ

26 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,71	6,30	17,86	147,67	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,96	36,41	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,93	0,05	44,73	0,00
Итого			399	7,28	11,53	41,60	300,21	0,50
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, *зелень сушеная)	180	5,29	10,18	10,97	156,85	0,72
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* батон, *мясо свинина, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	60	7,40	17,03	9,47	220,95	0,26
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,15	39,15	208,87	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,58	46,31	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			590	19,06	31,71	88,13	714,56	0,98
Уплотненный полдник								
2012	249	*РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая, *мука, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%)	170	27,72	11,03	4,94	230,47	0,37
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,96	36,41	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	30,26	11,33	28,63	338,28	0,40
Всего				57,12	55,09	171,10	1 414,15	14,88

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.