

Утверждаю

МКДОУ п.Горноправдинск д.сад "Сказка"
/Хохрякова А.В./

МЕНЮ

6 марта 2025 г.

Ясли 12 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	4,4	5,4	23,1	161	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ	155	1	0,8	13,4	64	0,1
2008		БАТОН	18	1,5	0,2	8,7	42	0
Итого			328	6,9	10,5	45,2	304	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК	98	0,5		7,2	30	168,6
Итого			98	0,5		7,2	30	168,6
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	26	0,3	0,1	1	6	6,6
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	180	3,3	3,6	8,1	79	3,9
2008	305	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	105	12,5	11,4	12,7	205	26,4
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	20	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ МОРОЖЕННОЙ	150	0,1	0,5	13,5	60	8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,3	15,7	76	0
Итого			529	19	17,1	52,9	446	44,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,2	4,6	6,8	86	0,8
2008		ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9	41	0
Итого			160	4,5	5	15,8	127	0,8
Ужин								
		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	115/13	20,5	14,2	28,4	312	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		13,1	53	0
Итого			289	20,6	14,2	41,5	365	0
Всего				51,5	46,8	162,6	1272	214,6

МЕНЮ

6 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,6	7,6	32,4	222	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8		6,6	0,1	60	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ	180	1,1	1	15,2	73	0,1
2008		БАТОН	31	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			419	9,1	15,5	62,4	426	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК	98	0,5		7,2	30	168,6
Итого			98	0,5		7,2	30	168,6
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	10	10,1
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	200	3,8	4,4	9,2	92	4,4
2008	305	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	150	16,8	15,1	16,8	272	29,6
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	45	0,6	1,8	2,9	31	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ МОРОЖЕННОЙ	180	0,1	0,6	14,9	66	9,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			663	24,8	22,4	65,1	566	53,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	148	4,2	4,6	6,8	86	0,8
2008		ВАФЛИ	21	0,6	0,7	16	73	0
Итого			169	4,8	5,3	22,8	159	0,8
Ужин								
		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	130/20	23,8	15,7	36,1	366	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		13	52	0
Итого			343	23,9	15,7	49,1	418	0
Всего				63,1	58,9	206,6	1599	223,4