

Утверждаю

МКДОУ п. Горноправдинск д. сад "Сказка"
Бурнашова Е.И./

МЕНЮ

5 декабря 2024 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					
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	4	5,5	23,5	161	0,1
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ	160	1	0,9	13,1	63	0,1
2008		БАТОН	20	1,6	0,2	9,5	46	0
Итого			335	6,6	10,7	46,1	307	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	103	0,5		7,5	32	177,8
Итого			103	0,5		7,5	32	177,8
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	2	1,4	26	6,1
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	180	3	3,7	8,1	79	4
2008	305	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	100	12,2	11	12,5	200	25,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	25	0,4	1	1,6	17	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ МОРОЖЕННОЙ	150	0,2	0,7	13,4	61	11
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,5	79	0
Итого			535	18,7	18,8	53,5	462	46,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	147	4,2	4,6	6,7	86	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	11	0,8	1	8	45	0
Итого			158	5	5,6	14,7	131	0,8
Ужин								
		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	115/13	20,7	13,6	27,5	303	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		12,9	52	0
Итого			289	20,8	13,6	40,4	355	0
Всего			289	51,6	48,7	162,2	1287	225,4



МЕНЮ

5 декабря 2024 г.
Сад 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"						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	200	5,4	7,2	31,4	212	0,2
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ	7		5,7	0,1	51	0
2008		БАТОН	185	1,2	1	14,7	72	0,1
Итого			33	2,6	0,3	15,9	77	0
			425	9,2	14,2	62,1	412	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК						
Итого			103	0,5		7,5	32	177,8
			103	0,5		7,5	32	177,8
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,5	2,7	2,1	36	8,6
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	200	3,6	4,5	8,9	91	4,4
2008	305	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	150	17,9	16,1	18,4	289	29
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	45	0,6	1,8	2,9	31	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ МОРОЖЕННОЙ	180	0,2	0,9	15,3	70	12,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ				20,6	99	0
Итого			680	26	26,4	68,2	616	54,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	147	4,2	4,6	6,7	86	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	19	1,4	1,7	13,6	76	0
Итого			166	5,6	6,3	20,3	162	0,8
Ужин								
		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	135/20	24,7	16,4	35,8	373	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		12,6	51	0
Итого			348	24,8	16,4	48,4	424	0
Всего				66,1	63,3	206,5	1646	233,6