

Утверждаю

МКДОУ п.Горноправдинск д.сад "Сказка"

Бурнашова Е.И./

МЕНЮ
6 декабря 2024 г.

Ясли 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,3	5,1	22,6	155	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,7		34	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	145	2,1	1,8	18	97	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,1	0,2	14,2	67	0
Итого			329	8,5	10,8	54,8	353	0,83
II Завтрак								
2008	442	СОК	97	0,5		7,1	30	166,5
Итого			97	0,5		7,1	30	166,5
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	35	0,3	1,8	1,2	24	5,3
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,9	4,4	8,7	93	8,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,2	3,8	14,3	99	3,52
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	55	9,2	5,8	3,1	102	0,1
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,7	1,4	22	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			10,6	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	29	1,8	0,3	11,9	58	0
Итого			589	17,6	17,8	51,2	440	17,82
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	154	4,4	4,8	7	89	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	10	0,7	0,9	7,3	41	0
Итого			164	5,1	5,7	14,3	130	0,8
Ужин								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	11,6	10,1	39,4	292	0,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		10,8	43	0
Итого			231	11,7	10,1	50,2	335	0,1
Всего				43,4	44,4	177,6	1288	186,05

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 декабря 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	6,5	30,7	206	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		5,3	0,1	48	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	175	2,5	2,2	21,7	117	0,87
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	49	3,6	0,3	23,7	112	0
Итого			430	11,8	14,3	76,2	483	1,07
II Завтрак								
2008	442	СОК	97	0,5		7,1	30	166,5
Итого			97	0,5		7,1	30	166,5
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	55	0,5	2,7	2	36	8,2
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/8	4,8	5,4	9,7	109	10,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	3,2	5,6	20,9	145	5,15
2008	233	РЫБА ЖАРЕНАЯ	65	11,3	6,8	5,9	129	0,4
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	2,6	2,1	34	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			12,7	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,1	0,4	20	96	0
Итого			762	23,2	23,5	73,3	600	23,85
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	154	4,4	4,8	7	89	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	17	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			171	5,7	6,4	19,8	160	0,8
Ужин								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	13,8	11,2	47,1	339	0,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		12,9	52	0
Итого			273	13,9	11,2	60	391	0,1
Всего				55,1	55,4	236,4	1664	192,32