

Утверждаю

МКДОУ п. Горноправдинск д.сад "Сказка"

/Хохрякова А.В./

МЕНЮ

16 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,5	3,4	21,7	132	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3		2,7		25	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2,2	1,9	18,5	100	0,75
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,4	0,2	16,2	77	0
Итого			336	8,1	8,2	56,4	334	0,75
II Завтрак								
2008	442	СОК	113	0,6		8,3	35	194,6
Итого			113	0,6		8,3	35	194,6
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	26	0,2		0,6	4	2,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	7,7	3,9	22,3	157	3,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,6	13,7	95	3,37
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	11,9	11,2	9,9	188	0,5
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,6	1,3	21	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	17,5	82	53,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			590	25,4	20,9	83,4	634	63,67
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	143	4,1	4,5	6,5	83	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	12	0,9	1,2	9,1	51	0
Итого			155	5	5,7	15,6	134	0,8
Ужин								
2008	444	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	75/20	6	12,6	33,7	272	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		11,5	46	0
Итого			256	6,1	12,6	45,2	318	0
Всего				45,2	47,4	208,9	1455	259,82

МЕНЮ

16 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,4	4,4	29	173	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,2		38	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,3	22,3	121	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	56	4,2	0,3	27,3	129	0
Итого			441	11,2	11,2	78,6	461	1
II Завтрак								
2008	442	СОК	113	0,6		8,3	35	194,6
Итого			113	0,6		8,3	35	194,6
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,3		1	5	3,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	9	5,3	26,1	189	4,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,4	142	5,03
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	14,5	13,9	12	229	0,6
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,3	3,1	2,1	38	0,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	20,8	97	62,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	22,8	110	0
Итого			748	31,3	28,4	105,2	810	76,23
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	143	4,1	4,5	6,5	83	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	21	1,5	1,9	15,2	84	0
Итого			164	5,6	6,4	21,7	167	0,8
Ужин								
2008	444	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	95/25	7,5	15,3	42	335	0
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		13,7	55	0
Итого			313	7,6	15,3	55,7	390	0
Всего				56,3	61,3	269,5	1863	272,63