

Утверждаю

МКДОУ п.Горноправдинск д.сад "Сказка"

/Хохрякова А.В./

МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,3	5,8	24,3	168	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6		4,7		43	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ	165	1	0,9	13,2	64	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,7	79	0
Итого			355	7,8	11,6	54,2	354	0,2
II Завтрак								
2008	442	СОК	106	0,5		7,8	33	183,1
Итого			106	0,5		7,8	33	183,1
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,4	1,4	1,5	21	6,8
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	180	3,1	3,4	7,5	72	3,6
2008	305	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	105	12,6	11,2	13,2	204	28,4
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,4	1,2	1,9	20	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ МОРОЖЕННОЙ	150	0,1	0,6	13	59	8,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,1	0,4	20	96	0
Итого			559	19,7	18,2	57,1	472	47,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	161	4,6	5	7,4	94	0,8
Итого			161	4,6	5	7,4	94	0,8
Ужин								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	85	5,3	4,2	24,3	156	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/30	10,6	11,2	5,2	164	0,9
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	150/11	0,1		12,6	51	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81	0
Итого			370	18,6	15,6	59,3	452	0,9
Всего				51,2	50,4	185,8	1405	232,7



МЕНЮ

19 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	190	КАША "ДРУЖБА"	200	5,6	7	33,4	219	0,2
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7		6	0,1	54	0
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА КОНЦЕНТРИРОВАННОМ МОЛОКЕ	190	1,2	1	15,5	76	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	4,3	0,4	28,3	134	0
Итого			455	11,1	14,4	77,3	483	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК	106	0,5		7,8	33	183,1
Итого			106	0,5		7,8	33	183,1
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	65	0,6	3,3	2,2	42	9,8
2008	104	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	200	3,7	5	8,3	94	4,1
2008	305	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	155	18,3	17,1	16,8	294	31,7
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ	45	0,6	1,8	2,9	31	0
2008	394	КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ МОРОЖЕННОЙ	180	0,2	0,7	15,7	70	10,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	62	4	0,5	25,3	122	0
Итого			707	27,4	28,4	71,2	653	56
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	161	4,6	5	7,4	94	0,8
Итого			161	4,6	5	7,4	94	0,8
Ужин								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	6,3	4,7	28,6	183	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	12,1	13,8	5,2	195	1,1
2008	429	ЧАЙ С САХАРОМ	180/13	0,1		13,1	53	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,2	81	0
Итого			447	21,1	18,7	64,1	512	1,1
Всего				64,7	66,5	227,8	1775	241,3