

Утверждаю

руководитель СП
"Детский сад "Сказка"
/Майорова Марина Владимировна/

МЕНЮ
24 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								
2012	159/1	СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ (яблоки, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, сахар песок)	150	15,7	13,2	9,4	223	1,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,5	3,8	10	81	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,6	2,3	22,3	121	0,9
Итого			355	19,8	19,3	41,7	425	2,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008	91/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, томатная паста, сметана 15% жирности)	140/10	5,6	7,4	10,4	134	4,4
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говядья печень, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	11,4	3,9	3,5	109	8,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	4,2	27,4	167	0
2012	33/1	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ (свекла)	59	0,9	0,1	4,9	23	2,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1	0,1	20	82	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	16	1	0,1	6,6	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	16	1,2	0,1	7,8	37	0
Итого			591	25	15,9	80,6	584	16,8
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2012	401	СНЕЖОК (снежок 2,5 % жирности)	150					0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			275	2,2	1,8	31,8	155	9,5
Ужин								
2008	265/1	ПЛОВ ПЕРЛОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (говядина б/к, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста)	160	7,7	6,9	17,5	164	1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/8			7,6	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			398	9,5	7	35,8	246	3
Всего				57	44,1	199,7	1452	32,2

медсестра _____ Родина И.А.