

Утверждаю

Заведующая детским садом  
МДОУ №27 "Цветик-семицветик"  
/Махалова Т.В./

# МЕНЮ

26 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		37	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,1	6,9	15,2	141	0,4
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,3	16	119	0,7
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	31	2,5	0,3	15,4	75	0
Итого			371	12,9	14,5	46,6	372	1,1
<b>II Завтрак</b>								
2008	72	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150			12,8	51	0
Итого			150			12,8	51	0
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	4	2,8	32	11,2
2010	12	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	4,1	4,2	12,1	107	5,3
2010	50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,9	11,8	21	233	10,6
2008	69	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,9	28	0
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	37	2,5	0,4	16,5	80	0
Итого			567	18,1	20,4	59,3	480	27,1
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	12,3	58	44
2012	43	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	2,8	3,5	26,3	148	0,2
2010	74	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,1	1	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	31	2,5	0,3	15,4	75	0
2008	63	ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			536	6,1	4,3	63,4	327	53,7
Всего				37,1	39,2	182,1	1230	81,9

Медицинская сестра



Волкова И.В.

Шеф-повар



Ваганова Ю.А.

Утверждаю

Заведующая детским садом  
МДОУ №27 "Цветик-семицветик"  
Махалова Т.В.

# МЕНЮ

26 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,9	8,3	18,7	169	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧ. (аллергики)	180	5,2	8,3	21,5	182	0,5
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,3	15,2	116	0,7
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	42	3,3	0,4	20,5	100	0
Итого			417	15,7	17,5	54,4	440	1,2
<b>II Завтрак</b>								
2008	72	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180			16	64	0
Итого			180			16	64	0
<b>Обед</b>								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1	3,1	4,1	48	23,4
2010	12	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	4,1	4,6	11,6	108	5,2
2010	50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,7	14,6	26,6	293	13,4
2008	69	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,1	32	0
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	47	3,2	0,6	20,7	101	0
Итого			667	22	22,9	71,1	582	42
<b>Уплотненный полдник</b>								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,6	55	43,4
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/30	3,9	4,8	35,3	201	0,3
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (аллергики)	140	5,4	0,7	34,8	167	0,3
2010	74	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,2	1	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	42	3,3	0,4	20,5	100	0
2008	63	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			612	8	5,7	77,4	404	53,7
Всего				45,7	46,1	218,9	1490	96,9

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.