

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1		26	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4	7,5	15,7	147	0,4
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	15,3	115	0,7
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	39	3,1	0,4	19,1	93	0
Итого			376	12,6	14,2	50,1	381	1,1
II Завтрак								
2008	63	ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Обед								
2008	8	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1,4	2,1	4,3	43	22,5
2010	19	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ), МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,1	6	7,1	101	7,9
1994	48	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	10,5	5,9	6	118	0,7
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,3	4,9	20,2	138	9,6
2017	73	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	14,8	72	66
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	37	2,5	0,4	16,5	80	0
Итого			637	21,3	19,5	68,9	552	106,7
Уплотненный полдник								
2010	70	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	167	4,5	4,2	18	132	1,5
2008	42	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	36	МАННЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ И ПРЯНИКОМ	100	5,5	5,5	41,4	236	0,2
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,9	32	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	26	2,1	0,3	12,8	62	0
Итого			483	17,1	14,5	80,4	523	1,7
Всего				51,4	48,6	208,7	1501	119

Медицинская сестра



Волкова И.В.

Шеф-повар



Ваганова Ю.А.

Утверждаю

Заведующая детским садом

МДОУ №27 "Цветик-семицветик"

Махалова Т.В./

МЕНЮ

12 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		37	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,9	8,2	18,9	169	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧ. (аллергики)	180	2,4	5,2	16,9	124	0
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,2	15,3	115	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	51	4,1	0,5	25,1	122	0
Итого			421	15,2	15,9	59,3	443	1,2
II Завтрак								
2008	63	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	8	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	90	1,4	1,7	4,3	40	22,8
2010	19	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ), МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	3,1	5,9	6,8	98	7,8
2010	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ), МЯСОМ (БЕЗ СМЕТАНЫ) (аллергики)	180	2,8	5,2	7,7	90	7,9
1994	48	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	13,8	6,9	8,3	151	0,9
2010	259	ПОДЛИВА ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	30/40	7,8	11,3	1,3	137	1,1
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	4,2	5,9	25,4	171	12
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗМОЛОЧ. (аллергики)	160	2,5	4,5	20,2	132	10,2
2017	73	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	17,2	85	77,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	46	3,2	0,6	20,7	101	0
Итого			726	26,3	21,2	82,7	646	121,3
Уплотненный полдник								
2010	70	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	167	4,5	4,2	18	132	1,5
2008	42	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	19	4,6	5,9		72	0
2010	36	МАННЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ И ПРЯНИКОМ	100	5,7	6,7	45,2	263	0,2
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	33	2,7	0,3	16,4	79	0
Итого			520	17,9	15,7	88,8	571	1,7
Всего				59,8	53,2	240,6	1707	134,2

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.