

Утверждаю

Заведующая детским садом

МДОУ №27 "Цветик-семицветик"

Махалова Т.В./

МЕНЮ

3 октября 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								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,6	2,1		26	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,1	7,2	16,4	148	0,4
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧ. "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,5	9,3	21,8	180	0
2010	71	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,2	16	119	0,7
2010	66	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			367	12,1	13,8	47,1	364	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								
2010	19	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОИ) НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,9	5,8	5,9	97	7,7
2010	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОИ) НА ОВОЩНОМ Б. (аллергики)	180	2,1	8,2	11,8	129	8,1
1994	48	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	10,1	5,8	4,6	111	0,6
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	4,8	19,4	133	9,2
2017	73	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	14,8	72	66
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОИ "ДАРНИЦКИИ"	40	2,5	0,4	16,5	80	0
Итого			540	20,2	17	61,2	493	83,5
Уплотненный полдник								
2010	70	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	4,1	3,8	16,2	119	1,4
2010	66	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	42	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	36	МАННЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ И ПРЯНИКОМ	100	5,5	6,6	41,5	246	0,2
2010	66	ЧАИ С САХАРОМ	150	0,1		7,9	32	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	20	1,6	0,2	9,8	48	0
Итого			460	16,2	15,1	75,7	506	1,6
Всего				48,9	46,3	193,3	1408	95,7

Медицинская сестра _____ Волкова И.В.

Шеф-повар _____ Ваганова Ю.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,9	8,6	18,9	174	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧ. "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,4	5,2	16,9	124	0
2010	71	КОФЕИНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,2	15,9	119	0,7
2010	66	ЧАИ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			410	14,4	16,2	54,4	425	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								
2010	19	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	3,8	6	6,1	99	7,6
1994	48	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	14	7,8	6,5	151	0,9
2008	23	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	5,5	24,1	162	11,4
2017	73	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	17	84	79,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	50	3,2	0,6	20,7	101	0
Итого			630	25,5	20,2	74,4	597	99,3
Уплотненный полдник								
2010	70	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6
2008	42	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2010	36	МАННЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛОМ И ПРЯНИКОМ	120	6,4	8,1	50,6	300	0,2
2010	66	ЧАИ С САХАРОМ	180	0,1		8,8	36	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	26	2,1	0,3	12,8	62	0
Итого			546	18,4	17,4	91,9	601	1,8
Всего				58,7	54,2	230,5	1670	112,3

Медицинская сестра  Волкова И.В.

Шеф-повар  Ваганова Ю.А.