

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 января 2024 г.

Ясли 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								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		37	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4	7,6	14,6	143	0,4
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,3	15,4	118	0,7
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	29	2,3	0,3	14,1	68	0
Итого			369	12,6	15,2	44,1	366	1,1
II Завтрак								
2008	72	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	140			9,9	40	0
Итого			140			9,9	40	0
Обед								
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	3,8	2,6	12,6	92	5,6
2010	50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,4	7,1	21,6	192	10,8
2008	69	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,3	29	0
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	38	2,5	0,4	16,5	80	0
Итого			558	17,3	14,1	60,8	425	27,6
Уплотненный полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,4	53	38,5
2012	43	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	90/20	3,2	2,4	27,2	143	0,2
2010	74	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	150	0,1		0,1	1	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	29	2,3	0,3	14,1	68	0
2008	63	ФРУКТЫ	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			534	6,3	3,2	62,1	310	48,2
Всего				36,2	32,5	176,9	1141	76,9

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.

Утверждаю

Заведующая детским садом

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Цветик-семицветик"
Махалова Т.В./
152303, Р.Ф. Ярославская область,
г. Тутаев, ул. Моторостроителей, д. 71

МЕНЮ

30 января 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								
2010	4	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
2008	28	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,9	8,4	18,7	170	0,5
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики)	180	2,4	5,2	16,9	124	0
2010	71	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4	4,3	16,1	120	0,7
2010	66	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		9,9	40	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	38	3,1	0,4	18,8	91	0
Итого			413	15,5	17,6	53,6	436	1,2
II Завтрак								
2008	72	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	170			11,7	46	0
Итого			170			11,7	46	0
Обед								
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	3,8	2,6	12,3	91	5,6
2010	580	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ (аллергики)	190	3,9	2,6	17,1	111	6,3
2010	50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	13	8,8	26,7	239	13,3
2008	69	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,2	33	0
2008	2	ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ"	48	3,2	0,6	20,7	101	0
Итого			658	21	15,1	72	512	42,3
Уплотненный полдник								
2017	113	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	11,4	53	38,5
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/30	4,1	3,2	37,3	194	0,3
2010	265	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики)	160	12,6	12,1	38	311	1,4
2010	74	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,1		0,2	1	0
2008	1	БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	38	3,1	0,4	18,8	91	0
2008	63	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			608	8	4,1	77,5	386	48,8
Всего				44,5	36,8	214,8	1380	92,3

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.