

заведующая
 МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2
 образец № 10/01/2024 г. Гришневая Ю.В.
 городского округа Саранск
 "Детский сад № 59"

МЕНЮ

23 июля 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								
2008		КАША "НЕЖНОСТЬ" (овсяные хлопья "Геркулес", крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,8% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,39	6,64	26,32	186,44	0,34
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшеничного высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,23	0,86	15,25	77,75	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,8% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,49	2,05	16,76	96,25	0,39
Итого			336	10,17	14,53	58,39	405,44	0,73
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,42	1,78	2,45	27,42	1,15
2012	87	УХА СО СМЕТАНОЙ (рыба свежая, картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), вода питьевая, соль, сметана 20% жирности)	150	1,65	2,94	11,82	80,68	4,77
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль, лавровый лист, птица)	140	1,97	1,92	5,95	50,12	17,78
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,55	46,19	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,26	0,30	14,49	69,74	0,00
Итого			505	6,30	6,94	46,26	274,15	23,70
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,8% жирности)	150	4,17	3,60	6,91	77,73	0,77
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,83	2,40	33,93	172,23	0,03
Итого			200	8,00	6,00	40,84	249,96	0,80
Ужин								
2008	411	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	35	0,00	0,00	7,34	29,39	0,00
2012	234	МАННИК ТВОРОЖНЫЙ (мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер. 2,8% жирности, соль, творог 5,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	130	17,54	11,57	20,11	257,57	0,31
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	9,37	37,45	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			345	17,54	11,57	36,82	324,41	0,31
Всего				42,01	39,04	182,31	1 263,96	25,54

Утверждаю

заведующая

МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2
Гришневая Ю.В./

МЕНЮ

23 июля 2024 г.

Сад 12 часов

образовательное учреждение
городского округа Саранск
"Детский сад № 59"

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		КАША "НЕЖНОСТЬ" (овсяные хлопья "Геркулес", крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,8% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,93	6,79	23,48	174,67	0,36
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,08	6,64	0,08	60,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшеничная мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,8% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	2,49	2,08	18,57	103,76	0,41
Итого			358	9,75	16,38	57,55	417,03	0,77
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,55	2,37	3,26	36,50	1,53
2012	87	УХА СО СМЕТАНОЙ (рыба свежая, картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), вода питьевая, соль, сметана 20% жирности)	180	1,98	3,65	14,17	97,83	5,71
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль, лавровый лист, птица)	150	2,12	2,07	6,36	53,87	19,20
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	13,61	54,40	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,82	0,37	18,04	86,82	0,00
Итого			590	7,47	8,46	55,44	329,42	26,44
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,8% жирности)	180	5,01	4,32	8,28	93,23	0,92
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,83	3,12	43,85	222,70	0,04
Итого			250	9,84	7,44	62,13	315,93	0,96
Ужин								
2008	411	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	45	0,00	0,00	9,58	38,29	0,00
2012	234	МАННИК ТВОРОЖНЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,8% жирности, соль, творог 8,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	140	18,81	12,05	21,57	273,12	0,34
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	11,12	44,46	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			400	18,81	12,05	42,27	365,87	0,34
Всего				45,87	44,33	207,39	1 418,25	28,51