

Утверждаю

заведующая

МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2

Гришневая Ю.В./

Методическое дошкольное
образовательное учреждение
городского округа Саранск
"Детский сад №59"**МЕНЮ**

27 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "теркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,55	7,43	22,37	178,98	0,37
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 пшеничная мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,21	0,85	15,12	77,06	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,31	1,95	15,21	88,35	0,39
Итого			336	10,13	15,21	52,76	389,38	0,76
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	СВЕКЛА (ПОРЦИОННО) (свекла)	30	0,43	0,03	2,52	12,04	1,18
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, пшеница, сметана 20% жирности)	150	2,01	1,90	11,29	71,09	11,95
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль, лавровый лист, перец черный горошком)	50	0,75	2,78	4,58	46,34	0,55
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,19	3,20	20,34	123,01	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,11	0,11	15,34	63,36	1,06
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,63	0,35	16,83	80,98	0,00
Итого			530	9,12	8,37	70,90	396,62	14,74
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	150	4,36	3,76	6,01	79,66	1,05
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			170	4,36	3,76	6,01	79,66	1,05
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ (рыба свежая, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль)	120	0,71	2,62	3,60	41,48	1,70
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	12,81	51,23	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			305	0,71	2,62	16,41	92,71	1,70
Всего				24,32	29,96	146,08	958,58	18,25

Утверждаю

заведующая
МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2

Тришнева Ю.В.
Тришнева Ю.В./
образовательное учреждение
городского округа Саранск
"Детский сад № 59"

МЕНЮ
27 июня 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "теркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	6,06	7,94	24,83	195,34	0,38
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 пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	35	2,55	0,99	17,51	89,23	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	2,38	2,00	19,66	106,78	0,40
Итого			363	11,07	17,57	62,08	461,35	0,78
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	СВЕКЛА (ПОРЦИОННО) (свекла)	40	0,54	0,04	3,21	15,32	1,50
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, томатная паста, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, птица, сметана 20% жирности)	180	2,41	2,09	13,56	83,71	14,35
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль, лавровый лист, перец черный (горошек))	55	0,76	2,72	4,68	46,23	0,62
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,50	3,43	22,33	134,24	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,13	0,13	18,48	76,29	1,28
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,27	0,43	20,95	100,80	0,00
Итого			625	10,61	8,94	83,21	468,59	17,75
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	180	5,23	4,51	7,21	95,55	1,26
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	5,23	4,51	7,21	95,55	1,26
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ (рыба свежая, вода питьевая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль)	140	0,82	3,01	4,19	47,92	2,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	15,30	61,14	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			365	0,82	3,01	19,49	109,06	2,00
Всего				27,73	33,93	171,99	1 112,55	21,79