

Утверждаю

заведующая

МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2

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

МЕНЮ

21 июня 2024 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, соль, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,40	3,72	23,95	151,47	0,45
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	2,64	1,02	18,06	92,06	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,28	1,85	13,36	79,74	0,40
Итого			363	10,40	13,23	55,45	383,27	0,85
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								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) (огурцы свежие)	40	0,32	0,04	1,02	5,68	4,06
2008	77	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, птица)	180	1,66	3,62	11,72	86,24	5,81
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ПОРЦИОННО) (котлета белочечная, птица, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль, томатная паста, сметана 20% жирности)	140	3,51	5,23	13,50	116,52	19,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	13,58	54,29	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржанопшеничный обог. микроэлементами)	50	3,48	0,46	22,25	107,08	0,00
Итого			590	8,97	9,35	62,07	369,81	29,47
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,04	4,35	8,35	93,93	0,93
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,93	5,02	29,64	204,56	0,06
Итого			260	14,97	9,37	37,99	298,49	0,99
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба свежая, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, соль)	70	0,57	5,91	0,93	59,23	0,46
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль)	120	8,80	2,61	18,39	132,37	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	13,44	53,76	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			410	9,37	8,52	32,76	245,36	0,46
Всего				43,71	40,47	188,27	1 296,93	31,77

Утверждаю

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«МДОУ «Детский сад №59» корпус 2
г. Саратова
заведующая
Гришневая Ю.В./

МЕНЮ

21 июня 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия высш. сорт, соль, молоко пастер. 2,8% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,08	3,59	22,11	141,51	0,44
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 пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,28	0,88	15,60	79,54	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,22	1,83	13,32	79,22	0,39
Итого			336	9,64	11,28	51,09	345,27	0,83
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								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) (огурцы фруктовые)	30	0,24	0,03	0,76	4,26	3,04
2008	77	СВЕКОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль, тлища)	150	1,36	2,96	9,75	71,54	4,84
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ПОРЦИОННО) (капуста белокачанная, птица, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль, томатная паста, сметана 20% жирности)	130	3,08	4,52	11,80	101,39	17,02
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	11,07	44,23	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,79	0,37	17,86	85,95	0,00
Итого			500	7,47	7,88	51,24	307,37	24,90
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,21	3,63	6,96	78,39	0,78
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), соль, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,38	3,81	23,23	157,17	0,04
Итого			200	11,59	7,44	30,19	235,56	0,82
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ (рыба свежая, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, соль)	60	0,31	4,68	0,79	46,54	0,39
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль)	110	8,10	2,27	16,94	120,70	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	11,41	45,62	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			355	8,41	6,95	29,14	212,86	0,39
Всего				37,11	33,55	161,66	1 101,06	26,94