

Утверждаю

заведующая

МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2

Гришинева Ю.В.
образовательное учреждение
городского округа Саранск
"Детский сад № 59"**МЕНЮ**

10 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	6,98	7,29	26,92	201,56	0,43
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,08	6,64	0,08	60,00	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр пошехонский)	8	2,02	2,03	0,00	26,69	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами)	35	2,66	1,03	18,22	92,89	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,60	2,15	15,83	93,71	0,46
Итого			371	14,34	19,14	61,05	474,85	0,91
II Завтрак								
2008	437	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок)	100	0,12	0,05	11,46	47,49	9,22
Итого			100	0,12	0,05	11,46	47,49	9,22
Обед								
2008	111	СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, яйца куриные (шт.), соль, макаронные изделия высш.сорт)	180	2,28	2,40	15,45	92,71	5,45
2008	256	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль, томатная паста)	55/40	0,67	4,90	2,88	58,61	0,39
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль)	130	2,97	3,80	21,03	130,62	10,32
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	14,96	59,82	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,20	0,43	20,49	98,58	0,00
Итого			636	9,12	11,53	74,81	440,34	16,16
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
2008		ВАФЛИ (вафли)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба свежая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	1,47	4,29	2,06	52,59	0,02
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль)	120	1,97	2,61	5,83	55,93	18,15
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	14,67	58,65	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			400	3,44	6,90	22,56	167,17	18,17
Всего				32,08	41,99	178,26	1 224,13	45,40

Утверждаю

заведующая

МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2

Гришневая Ю.В./

городского округа Саранск
"Детский сад № 50"

МЕНЮ

10 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,09	6,64	23,96	180,26	0,37
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр пошехонский)	6	1,51	1,52	0,00	20,02	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микроэлементами)	35	2,63	1,02	18,03	91,89	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,25	1,87	16,25	91,32	0,40
Итого			347	12,54	16,03	58,30	428,49	0,79
II Завтрак								
2008	437	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (смородина черная, вода питьевая, сахар песок)	100	0,12	0,05	11,46	47,49	9,22
Итого			100	0,12	0,05	11,46	47,49	9,22
Обед								
2008	111	СУП С КАРТОФЕЛЬНЫМ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, яйца куриные (шт.), соль, макаронные изделия высш.сорт)	150	1,96	2,23	12,99	80,43	4,57
2008	256	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (птица, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль, томатная паста)	50/30	0,53	4,37	2,23	50,56	0,34
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль)	120	2,65	3,48	18,68	116,86	9,16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	12,19	48,74	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,57	0,34	16,49	79,32	0,00
Итого			540	7,71	10,42	62,58	375,91	14,07
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
2008		ВАФЛИ (вафли)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			170	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба свежая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	1,12	2,88	1,24	35,34	0,01
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, лавровый лист, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль)	100	1,79	2,62	5,29	52,98	16,56
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	12,55	50,17	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			336	2,91	5,50	19,08	138,49	16,57
Всего				27,50	35,64	158,40	1 068,95	41,43