

МЕНЮ

20 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 2,8% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,40	6,80	23,26	176,45	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 высшего сорта обог. микроэлементами)	35	2,48	0,96	16,98	86,56	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,8% жирности, вода питьевая, сахар песок)	160	2,34	1,98	18,38	101,29	0,40
Итого			363	10,30	16,38	58,70	424,30	0,85
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	29	САЛАТ "ВЕСЕНИЙ" (огурцы, грунтовые, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль)	40	0,61	1,30	1,64	21,07	6,52
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ (суп гороховый на бульоне обог. микроэлементами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль)	180	5,10	2,48	19,93	122,68	3,62
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, лавровый лист, перец черный горошком)	55/50	0,99	4,15	5,88	65,19	1,21
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,8% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль)	120	2,69	4,03	18,28	120,48	8,87
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,75	50,95	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,34	0,31	14,97	72,03	0,00
Итого			660	11,73	12,27	73,46	462,40	20,22
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	180	5,19	4,47	7,15	94,80	1,25
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	5,19	4,47	7,15	94,80	1,25
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ (творог 5,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (яг.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,8% жирности, соль, масло подсолнечное рафинированное)	130	18,86	11,74	15,08	245,32	0,28
2008	411	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кетчуп (концентрат) на плодовых явстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	11,16	44,58	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			375	18,86	11,74	29,54	303,10	0,28
Всего				46,08	44,86	168,84	1 274,60	22,60

заведующая

МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2
 автошколы №10
 образовательного учреждения
 городского округа Саранск
 "Детский сад №59"
 Гришнина Ю.В./

МЕНЮ

20 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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 2,8% жирности, соль, сахар песок, масло сливочное несоленое)	150	5,16	6,46	21,98	167,17	0,44
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное несоленое)	6	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшеничного высшего сорта обог. микроэлементами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,8% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,47	2,04	17,42	98,68	0,39
Итого			336	9,94	14,35	54,88	389,45	0,83
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			115	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2008	29	САЛАТ "ВЕСЕНИЙ" (огурцы, грунтовые, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль)	30	0,46	0,80	1,24	14,20	4,90
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ И ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами, картофель, горох душистый, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица, соль)	150	4,23	2,15	16,52	102,47	3,03
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ (птица, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль, лавровый лист, перец черный горошком)	50/40	0,96	4,06	5,71	63,45	1,13
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,8% жирности, масло сливочное несоленое, соль)	110	2,44	3,62	16,61	109,11	8,07
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	10,80	43,17	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	1,86	0,25	11,90	57,27	0,00
Итого			560	9,95	10,88	62,78	389,67	17,13
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	150	4,32	3,72	5,95	78,89	1,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			170	4,32	3,72	5,95	78,89	1,04
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ (творог 6,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное несоленое, молоко пастер. 2,8% жирности, соль, масло подсолнечное рафинированное)	120	17,63	11,09	13,99	229,74	0,26
2008	411	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (соус (концентрат) на плодовых ябл., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,00	0,00	8,20	32,75	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			330	17,63	11,09	25,49	275,69	0,26
Всего				41,84	40,04	149,10	1 133,70	19,26