

МЕНЮ

15 июля 2024 г.

Ясли 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,47	5,94	22,76	162,11	0,38
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	1,56	1,57	0,00	20,64	0,05
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	30	2,22	0,86	15,19	77,41	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,35	1,95	14,34	84,88	0,42
Итого			342	10,66	15,30	62,36	390,04	0,86
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	114	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			114	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, лимонная кислота, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль)	30	0,54	0,47	1,51	12,81	5,23
2012	62	БОРЩ НА КЪБ СО СМЕТАНОЙ (птица, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень), сметана 20% жирности, вода питьевая, соль)	150	1,70	1,71	10,04	62,60	7,40
2008	266	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (птица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль, томатная паста)	120	2,74	3,00	26,51	144,36	1,09
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	12,77	51,02	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,59	0,34	16,57	79,73	0,00
Итого			490	7,57	5,52	67,40	360,52	13,72
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,26	3,67	7,05	79,29	0,79
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			164	4,26	3,67	7,05	79,29	0,79
Ужин								
2008	411	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых яствр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,00	0,00	3,42	13,64	0,00
2008	444	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	140	15,23	17,45	82,49	548,07	0,64
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	12,80	51,21	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			380	15,23	17,45	98,71	612,92	0,64
Всего				37,72	41,94	226,51	1 432,77	16,00

Утверждаю

заведующая

МАДОУ "Детский сад №59" корпус 2

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

МЕНЮ

15 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,80	6,27	24,95	175,19	0,40
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	2,08	2,09	0,00	27,52	0,06
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ (батон нарезной пшеничная высш. сорт обог. микроэлементами)	35	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,32	1,90	14,20	83,68	0,41
Итого			371	12,28	18,06	59,79	451,19	0,87
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок фруктовый)	114	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			114	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, морковь, лимонная кислота, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль)	40	0,73	0,63	2,03	17,19	6,96
2012	62	БОРЩ НА КБ СО СМЕТАНОЙ (птица, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), сметана 20% жирности, вода питьевая, соль)	180	2,00	2,01	11,96	74,42	8,83
2008	266	ПЛОВ С ПТИЦЕЙ (птица, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, томатная паста)	130	2,91	3,37	28,53	156,49	1,12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	15,79	63,12	0,00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,24	0,43	20,74	99,78	0,00
Итого			580	8,88	6,44	79,05	411,00	16,91
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,10	4,39	8,45	95,01	0,94
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			194	5,10	4,39	8,45	95,01	0,94
Ужин								
2008	411	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	30	0,00	0,00	3,42	13,64	0,00
2008	444	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	16,67	18,98	89,92	597,56	0,69
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	12,80	51,21	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			395	16,67	18,98	106,14	662,41	0,69
Всего				42,93	47,87	253,43	1 619,61	19,41