

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 24"

Артюхова М.А./



МЕНЮ

20 января 2025 г.

Ясли 10,5 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 МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,77	6,19	14,67	134,12	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,06	0,80	14,14	72,05	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,09	0,03	28,05	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,83	2,33	0,00	28,76	0,06
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	145	3,91	3,30	10,96	90,29	0,67
Итого			335	12,59	15,71	39,80	353,27	1,33
II Завтрак								
2008		СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,45	0,00	24,75	102,00	9,00
Итого			150	0,45	0,00	24,75	102,00	9,00
Обед								
2012	67	ЩИ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	150/10	4,75	8,24	10,41	141,16	8,04
2012	277	АЗУ	190	11,16	12,66	28,77	274,66	14,74
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,74	0,23	11,13	53,54	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
Итого			526	17,65	21,13	55,15	488,71	22,78
Полдник								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ С ОВОЩАМИ	60/40	19,16	11,62	7,51	211,32	1,19
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,06	0,80	14,14	72,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,11	0,00	5,09	21,24	0,50
Итого			283	21,33	12,42	26,74	304,61	1,69
Всего				52,02	49,26	146,44	1 248,59	34,80

медицинская сестра

Васильева В.В.

Утверждаю



МЕНЮ
20 января 2025 г.
Сад 10,5 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	5,68	6,67	18,16	156,11	0,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,47	1,34	23,77	121,18	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,35	0,03	30,37	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,15	4,01	0,00	49,47	0,10
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	195	3,79	3,20	10,76	88,00	0,65
Итого			459	16,11	18,57	52,72	445,13	1,35
II Завтрак								
2008		СОК ЯБЛОЧНЫЙ	219	1,09	0,22	22,09	94,06	4,38
Итого			219	1,09	0,22	22,09	94,06	4,38
Обед								
2012	67	ЩИ С КВАШЕННОЙ КАПУСТОЙ С КУРОЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/12	5,57	7,85	13,53	156,05	12,63
2012	277	АЗУ	215	13,63	14,00	34,76	321,07	17,99
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,46	0,33	15,76	75,85	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	11,49	45,96	0,00
Итого			664	21,66	22,18	75,54	598,93	30,62
Полдник								
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ С ОВОЩАМИ	80/60	29,31	16,25	9,93	303,41	1,56
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,06	0,80	14,14	72,05	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/6	0,13	0,00	6,06	25,35	0,59
Итого			374	31,50	17,05	30,13	400,81	2,15
Всего				70,36	58,02	180,48	1 538,93	38,50

медицинская сестра

Васильева В.В.