

Утверждаю

Заведующий
МКДОУ детский сад "Умка" п. Товарково
/Е.Е.Филина/

МЕНЮ

10 ДЕНЬ

Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	7,2	21,8	170	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок)	150	3,6	3,7	11,6	95	0,6
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,3		39	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	10	2,4	3		37	0,1
Итого			355	13,5	18,6	53	436	1,3
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан, виноград)	100	1,5	0,5	20,4	93	4
Итого			100	1,5	0,5	20,4	93	4
Обед								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СОЛЁНОГО ОГУРЦА (огурцы соленые)	30	0,2		0,5	4	1,5
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	150/13	3,9	3,6	10,9	92	2,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,4	6,1	16,7	132	8,1
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба пикша, морковь, лук репчатый, батон простой, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	15,4	8	8,6	168	1,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	9,3	39	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			563	24,6	18,2	63	517	14,2
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог жирный 9% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, повидло)	90/20	12,9	10,7	23,4	246	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, лимонная кислота, вода питьевая)	150			13,8	55	0
2008		БАТОН (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			290	15,3	11	51,9	372	0,3
Всего				54,9	48,3	188,3	1418	19,8

Сад 10 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	9,8	29,5	229	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кофейный напиток, сахар песок)	200	4,8	4,9	15,7	128	0,8
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,2		38	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,5	4,4		55	0,1
Итого			460	17,3	23,7	64,8	545	1,7
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (банан)	100	1,5	0,5	20,4	93	4
Итого			100	1,5	0,5	20,4	93	4
Обед								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СОЛЁНОГО ОГУРЦА (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к)	200/17	5,1	4,7	14,4	121	3,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,7	9,5	25,1	199	12,1
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (рыба пикша, морковь, лук репчатый, батон простой, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	15,4	7,8	8,7	167	1,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	200	0,2	0,1	12,3	52	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			757	28,2	22,6	82,7	649	20,8
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ (творог жирный 9% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, повидло)	110/30	15,1	12,6	31,7	306	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., лимонная кислота, вода питьевая)	200			18,5	74	0
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			380	18,3	13	69,8	475	0,4
Всего				65,3	59,8	237,7	1762	26,9