

Утверждаю

Заведующий  
МКДОУ детский сад "Умка" п. Товарково  
Е. Е. Филина/**МЕНЮ****1 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	7,7	19,4	170	0,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, какао-порошок, сахар песок)	150	4,2	4,5	11,4	104	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (печенье сахарное мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,3	7,1	22,3	163	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>11,9</b>	<b>19,3</b>	<b>53,1</b>	<b>437</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	63	1,2
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>63</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
2008	106	СУП-ЛАПША НА КБ (вода питьевая, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия (лапша), соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	150/13	3,3	5,2	6,5	87	0,9
2008	265	ПЕРЛОВАЯ КАША С МЯСОМ (крупа перловая, свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	11,3	19,2	32	347	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода питьевая, сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота)	150			5,4	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>533</b>	<b>18,1</b>	<b>24,9</b>	<b>62,7</b>	<b>550</b>	<b>2,7</b>
<b>Полдник</b>								
	6993	БУЛОЧКА С САХАРОМ И КОРИЦЕЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, корица молотая)	75	8,1	7	50	294	0,1
2008	411	КИСЕЛЬ (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр., лимонная кислота)	150			13,8	55	0
		ЗЕФИР (зефир)	30	0,2		23,2	95	0
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>8,3</b>	<b>7</b>	<b>87</b>	<b>444</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>39,1</b>	<b>51,4</b>	<b>217,5</b>	<b>1494</b>	<b>5,3</b>

## Сад 10 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,2	10,5	26,3	230	0,8
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, какао-порошок, сахар песок)	200	5,5	5,9	15,2	138	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ (печенье сахарное мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/5	2,3	7	22,3	162	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>15</b>	<b>23,4</b>	<b>63,8</b>	<b>530</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	60	1,8	0,1	3,8	23	2,4
2008	106	СУП-ЛАПША НА КБ (вода питьевая, кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия (лапша), соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200/17	4,4	6,7	8,5	113	0,9
2008	265	ПЕРЛОВАЯ КАША С МЯСОМ (крупа перловая, свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	200	15,1	25,6	42,6	461	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (вода питьевая, сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота)	200			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>727</b>	<b>24,6</b>	<b>32,8</b>	<b>83,4</b>	<b>728</b>	<b>4</b>
<b>Полдник</b>								
	6993	БУЛОЧКА С САХАРОМ И КОРИЦЕЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, ванилин, корица молотая)	75	7,4	6,7	46,5	276	0,1
2008	411	КИСЕЛЬ (вода питьевая, кисель (концентрат) на плодовых экстр., лимонная кислота)	200			18,5	74	0
		ЗЕФИР (зефир)	30	0,2		23,2	95	0
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>7,6</b>	<b>6,7</b>	<b>88,2</b>	<b>445</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>63,1</b>	<b>255</b>	<b>1786</b>	<b>7,4</b>