

Утверждаю

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

**МЕНЮ****2 ДЕНЬ****Ясли 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия (вермишель), молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	7,4	18,7	161	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
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>14</b>	<b>18,8</b>	<b>49,9</b>	<b>427</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ДО 01.03./ КАПУСТА КВАШЕНАЯ (капуста белокачанная, огурцы грунтовые, перец красный сладкий, морковь, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная, укроп, капуста квашеная)	30	0,5	0,9	2	19	7,6
2012	77	СУП РЫБНЫЙ (рыба горбуша потрошенная без головы, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, пшено, соль йодированная, укроп, лавровый лист)	150	9,5	2,8	11,6	109	4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,3	6,1	15,6	127	7,6
2008	314	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (филе куриное, батон простой, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	18,8	7,3	12,6	192	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	7,4	32	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>33,8</b>	<b>17,6</b>	<b>66,2</b>	<b>561</b>	<b>21,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	446	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/20	10,3	15,5	57,1	409	0,19
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/3	0,1		4,6	19	0,5
<b>Итого</b>			<b>273</b>	<b>10,4</b>	<b>15,5</b>	<b>61,7</b>	<b>428</b>	<b>0,69</b>
<b>Всего</b>				<b>61,7</b>	<b>55</b>	<b>183,4</b>	<b>1487</b>	<b>24,29</b>

# МЕНЮ

2 ДЕНЬ

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (макаронные изделия (вермишель), молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,2	10	25,1	217	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
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>17,7</b>	<b>23,9</b>	<b>60,4</b>	<b>533</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>71</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ДО 01.03./ КАПУСТА КВАШЕНАЯ (капуста белокочанная, огурцы грунтовые, перец красный сладкий, морковь, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная, укроп, капуста квашеная)	60	1,2	1,9	4	39	15,1
2012	77	СУП РЫБНЫЙ (рыба горбуша потрошенная без головы, вода питьевая, картофель, морковь, лук репчатый, пшено, соль йодированная, укроп, лавровый лист)	200	12,7	3,7	15,3	145	5,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,5	9,5	23,4	192	11,3
2008	314	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (филе куриное, батон простой, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	18,9	7,2	12,6	190	0,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	10,1	44	1,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>740</b>	<b>39,8</b>	<b>22,9</b>	<b>86,6</b>	<b>712</b>	<b>34,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	446	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110/30	11,6	17,1	65,6	463	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/5	0,2		6,3	27	0,9
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>11,8</b>	<b>17,1</b>	<b>71,9</b>	<b>490</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>72,8</b>	<b>67</b>	<b>224,5</b>	<b>1806</b>	<b>37,9</b>