

Утверждаю

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



МЕНЮ

3 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	8,4	20,5	180	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,3	22	0
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
Итого			345	8,7	13,1	45,4	336	0,6
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (апельсин, мандарин)	100	0,9	0,2	7,6	39	19,6
Итого			100	0,9	0,2	7,6	39	19,6
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, укроп, соль йодированная)	30	0,3	0,9	0,8	13	2,3
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б (вода питьевая, картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	150/13	4	4,2	13,4	110	7,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	4,6	2,7	47,8	234	0
2008	283	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ (говядина б/к, свинина мясная, лук репчатый, батон простой, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, укроп)	60/30	11	22,8	7,3	283	1,8
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	63	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			573	23,3	31,2	101	785	12,4
Полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ (творог жирный 9% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	90/20	14,3	10,7	26,5	267	0,3
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок)	150	0,5		12,1	51	0,2
2008		БАТОН (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			290	17,2	11	53,3	389	0,5
Всего				50,1	55,5	207,3	1549	33,1

МЕНЮ

3 ДЕНЬ

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,3	11,4	27,6	242	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	200	0,2		7,1	29	0
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
Итого			445	10,7	16	54,3	404	0,8
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (апельсин)	100	0,9	0,2	7,9	42	24
Итого			100	0,9	0,2	7,9	42	24
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (томаты грунтовые, огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, укроп, соль йодированная)	60	0,5	2	1,9	28	4,3
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/Б (вода питьевая, картофель, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200/17	5,3	5,3	17,5	140	8,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,9	3	52,7	258	0
2008	283	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ (говядина б/к, свинина мясная, лук репчатый, батон простой, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, томатная паста, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, укроп)	60/30	10,9	23	7,3	284	1,8
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			727	25,9	33,9	120,2	895	16,6
Полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ (творог жирный 9% жирности, соль йодированная, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	100/30	15,7	11,7	33,8	311	0,4
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок)	200	0,7		16,1	68	0,2
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			370	19,6	12,1	69,5	474	0,6
Всего				57,1	62,2	251,9	1815	42