

Утверждаю

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

**МЕНЮ****4 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин)	150	4,7	7,5	18,4	160	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		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	14,5	19,7	49,4	435	1,4
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2008	47	ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (фасоль консервированная)	30	2,2	0,1	6	33	0
2008	100	СУП ХАРЧО НА М/Б (вода питьевая, говядина б/к, картофель, лук репчатый, перец красный сладкий, крупа рисовая, томатная паста, соль йодированная, морковь, чеснок, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), лавровый лист)	150/15	4	7,2	9,7	121	6,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,4	5,1	16,6	122	8,1
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба пикша, лук репчатый, яйца куриные (шт.), батон простой, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	17,1	8,8	12,7	198	1,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		7,6	33	2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			565	28,4	21,6	69,6	589	17,5
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	100	8,4	7,8	3,2	118	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С СОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сок персиковый, сахар песок)	150	0,3		15,3	63	1,6
2008		БАТОН (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			310	11,9	9,1	56,4	358	1,9
Всего				55,2	50,8	184,9	1428	24,8

Сад 10 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, ванилин)	200	6,2	10,2	24,7	215	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		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	18,4	25,1	59,5	541	1,8
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4
Итого			100	0,4	0,4	9,5	46	4
Обед								
2008	47	ФАСОЛЬ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (фасоль консервированная)	60	4,4	0,2	11,9	66	0
2008	100	СУП ХАРЧО НА М/Б (вода питьевая, говядина б/к, картофель, лук репчатый, перец красный сладкий, крупа рисовая, томатная паста, соль йодированная, морковь, чеснок, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень), лавровый лист)	200/20	5,3	9,1	12,6	154	8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,6	7,8	25,1	185	12,1
2008	241	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба пикша, лук репчатый, яйца куриные (шт.), батон простой, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	80	17,2	8,9	12,7	199	1,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		10,2	44	2,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			760	33,9	26,4	93,7	750	23,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная)	120	10	9,5	3,8	141	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С СОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сок персиковый, сахар песок)	200	0,5		20,6	85	2,2
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			390	14,5	10,9	67,2	427	2,6
Всего				67,2	62,8	229,9	1764	32,3