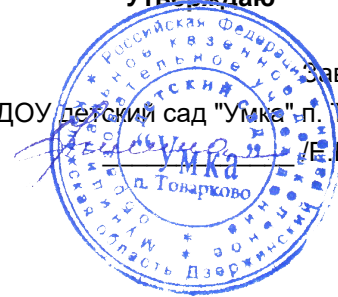


Утверждаю

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



МЕНЮ

6 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,1	7,6	21	173	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	150	2,6	2,8	9,4	74	0,5
		КЕКС ТВОРОЖНЫЙ (кекс творожный)	50	4	9,7	25	201	0
Итого			350	11,7	20,1	55,4	448	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	14,7	63	1,2
Итого			150	0,8	0,2	14,7	63	1,2
Обед								
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008	106	СУП-ЛАПША НА КБ (вода питьевая, кури потрош. 1 категории, макаронные изделия (лапша), морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	150/13	3,5	5,2	7,6	92	0,9
2008	266	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ (свинина мясная, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	13,1	26,4	24,2	387	0,9
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок)	150	0,5		11,6	50	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			533	20,6	32,1	62,3	623	3,2
Полдник								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, сосиски молочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	90	11,8	15,4	36,5	332	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	150/3	0,1		4,6	19	0,5
Итого			243	11,9	15,4	41,1	351	0,5
Всего				45	67,8	173,5	1485	6

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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,8	10,3	28,4	234	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	3,6	3,7	12,5	99	0,6
		КЕКС ТВОРОЖНЫЙ (кекс творожный)	50	4	9,7	25	201	0
Итого			450	14,4	23,7	65,9	534	1,4
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (кукуруза консервы)	60	1,8	0,1	3,8	23	2,4
2008	106	СУП-ЛАПША НА КБ (вода питьевая, куры потрош. 1 категории, макаронные изделия (лапша), морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, петрушка (зелень), лавровый лист)	200/17	4,6	6,8	9,8	120	0,9
2008	266	ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ (свинина мясная, крупа гречневая ядрица, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	17,4	35,3	32,1	517	1,1
2008	440	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок)	200	0,7		15,1	64	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			727	27,8	42,6	82	826	4,6
Полдник								
1996	701	СОСИСКА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТЕСТЕ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, сосиски молочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	90	11,8	15,5	36,5	333	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	200/5	0,2		6,3	27	0,9
Итого			295	12	15,5	42,8	360	0,9
Всего				55,2	82	210,3	1803	8,5