

Утверждаю

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



МЕНЮ 7 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", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	8,4	20,5	180	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
Итого			345	12,8	17,6	51,5	418	1,3
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,7	4	3
2012	77	СУП РЫБНЫЙ (вода питьевая, рыба горбуша потрошенная без головы, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, соль йодированная, укроп, лавровый лист)	150	8,8	3,9	9	107	3,2
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	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	70	12,3	20,5	10,1	274	0,6
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			540	26,4	29,9	61	622	16,9
Полдник								
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	90	11,9	12,3	17,7	239	6,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	8,1	40	33
2008		КОНФЕТА (конфеты фруктово-помадные)	20			18,1	73	0
2008		БАТОН (батон простой)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			290	14,6	12,7	58,6	423	39,7
Всего				57,3	63,3	176,7	1534	58,8

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ 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", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,3	11,4	27,6	242	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
Итого			445	16	21,9	62,4	513	1,7
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Итого			125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2008		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА (огурцы грунтовые)	60	0,5	0,1	1,5	8	6
2012	77	СУП РЫБНЫЙ (вода питьевая, рыба горбуша потрошенная без головы, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, пшено, соль йодированная, укроп, лавровый лист)	200	11,7	5,2	12	141	4,1
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	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (говядина б/к, свинина мясная, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	70	12,3	20,5	10,1	274	0,6
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			730	31,5	34	80,1	754	25,4
Полдник								
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	13,5	13,6	19,7	265	7,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	10,9	54	44
2008		БАТОН (батон простой)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
2008		КОНФЕТА (конфеты фруктово-помадные)	20			18,1	73	0
Итого			360	17,1	14,2	68,3	487	51,5
Всего				68,1	73,2	216,4	1825	79,5