

Утверждаю

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



МЕНЮ 8 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,3	7,6	21,4	176	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
Итого			345	12,1	16	52,6	405	1,2
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	46	2
Итого			100	0,4	0,3	10	46	2
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, укроп, соль йодированная)	30	0,3	1	1,3	16	7,9
2008	102	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, вода питьевая, соль йодированная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, лавровый лист, петрушка (зелень))	150/13	4	5,2	11,8	115	5,5
2008	265	ПЛОВ (свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, чеснок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	9,2	22,7	29,5	360	1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,1	0,1	7,6	32	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			533	16,2	29,4	67,2	605	15,1
Полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (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, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	90/20	15,7	13	25,9	293	0,4
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)	40	3,2	0,4	19,6	95	0
Итого			300	19,2	13,4	60,8	451	2
Всего				47,9	59,1	190,6	1507	20,3

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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	10,3	28,9	237	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
Итого			445	15,1	19,8	64,2	498	1,6
II Завтрак								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (груша)	100	0,4	0,3	10	46	2
Итого			100	0,4	0,3	10	46	2
Обед								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (томаты грунтовые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, укроп, соль йодированная)	60	0,8	2,1	2,6	34	15,7
2008	102	СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, кури потрош. 1 категории, вода питьевая, соль йодированная, лимонная кислота, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, чеснок, лавровый лист, петрушка (зелень))	200/17	5,3	6,7	15,2	146	7,2
2008	265	ПЛОВ (свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, чеснок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	200	12,3	30,6	39,2	482	1,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	200	0,2	0,1	10,3	44	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			727	21,9	39,9	88,5	808	25,1
Полдник								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (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, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110/30	19,1	15,8	33,8	363	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
Итого			380	22,8	16,2	74	543	2,6
Всего				60,2	76,2	236,7	1895	31,3