

Согласовано

заведующий
МБДОУ детский сад "Медвежонок"
Хоймова Е.

МЕНЮ

16 мая 2024 г.
Сад 12 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								
2012	397	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кофейный напиток)	180	1,7	1,5	13,1	73	0,3
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40	1,3	4,8	22,2	135	8
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,3	7,7	17,1	156	0,4
Итого			400	7,3	14	52,4	364	8,7
II Завтрак								
2008		СНЕЖОК (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	100	3,4	2,5	5,5	61	0,7
Итого			100	3,4	2,5	5,5	61	0,7
Обед								
2008		ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец зеленый сладкий)	60	0,8	0,1	2,9	16	119,8
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина 1 категории, крупа перловая)	200	6,2	7,4	23,7	187	5,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	125	7,2	5,8	32,4	211	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	80	7,7	8,3	2,9	118	0,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,8		30,7	127	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	50	3,8	0,3	25,1	118	0
Итого			715	26,5	21,9	117,7	777	126,1
Уплотненный полдник								
2012	270	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ С СОУСОМ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	110/30	7,5	5,4	10,2	119	0,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	2,5	4,2	17,1	117	8,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,2	0,1	15	60	0
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
		ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ (томаты в собственном соку)	60		2,3		9	0
Итого			660	13,7	12,6	72,2	447	18,4
Всего				50,9	51	247,8	1649	153,9