

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ "ЦРР - детский сад №140"
Барсукова Н.И./

МЕНЮ

21 апреля 2021 г.

Ясли 12 часов



Ст-б: 138,00р

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	201	ПУДИНГ ТВОРОЖНО - ЯБЛОЧНЫЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	115/30	16,1	11,4	14,9	235	0,7
2008	130	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	2,3	9,8	71	0,4
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ	20/7	1,5	6,4	10,1	104	0
			352	20,3	20,1	34,8	410	1,1
Итого								
II Завтрак								
2008		ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	110	0,5	0,3	11,3	51	2,2
			110	0,5	0,3	11,3	51	2,2
Итого								
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,2		0,8	4	3,1
2008	171	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	150/11	6,6	4,8	12,5	119	3,9
2008	255	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	13,1	18,5	16,8	285	0,3
2008	274	СОУС КРАСНЫЙ	20	0,6	1,7	3,3	31	0,8
2008	302	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,7		13,8	59	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,7	80	0
			521	24,9	25,4	71,4	614	8,3
Итого								
Полдник								
2008	401	"ВЫБОРГСКАЯ" СДОБА	50	5,8	8	34,6	233	0
2008	435	РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0,5
			200	10,2	11,8	40,9	314	0,5
Итого								
Ужин								
2008	155	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	3,3	3,5	13,5	99	0,4
2008	307	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	180	0,1		7,6	32	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,4	49	0
			400	5	3,6	31,5	180	0,9
Итого								
Всего				60,9	61,2	189,9	1569	13

Медсестра

Шапеева О.М.



Утверждаю

Заведующий
детский сад №140"
Барсукова Н.И./

МЕНЮ

21 апреля 2021 г.

Сад 12 часов

Ст-в: 142,00р

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	201	ПУДИНГ ТВОРОЖНО - ЯБЛОЧНЫЙ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	140/40	21,1	14,7	19,6	306	1,6
2008	130	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	2,8	12,7	90	0,5
2008	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/8	2,2	7,6	15,2	138	0
			418	26,6	25,1	47,5	534	2,1
Итого								
II Завтрак								
2008	320	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,7	46	2,1
			100	0,5	0,1	10,7	46	2,1
Итого								
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,2	7	4,7
2012	171	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСО/КОСТНОМ БУЛЬОНЕ	200/11	8,3	5	16,8	146	4,6
2012	255	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	130	14,5	23,7	19,6	347	0,6
2008	274	СОУС КРАСНЫЙ	40	0,8	3,1	5,1	52	1,2
2012	302	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1	0,1	17,2	74	0,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,2	48	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
			676	29,8	32,4	91,3	776	11,4
Итого								
Полдник								
2012	401	"ВЫБОРГСКАЯ" СДОБА	70	6,6	8,2	41,4	264	0,1
2008	431	РЯЖЕНКА	180	5,4	4,6	7,8	100	0,6
			250	12	12,8	49,2	364	0,7
Итого								
Ужин								
2012	155	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	230	5,2	4,5	22,3	150	0,6
2008	307	НАПИТОК ИЗ ВИШНИ	200	0,1		10,5	44	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,8	51	0
			450	6,9	4,6	43,6	245	1,6
Итого								
Всего				75,8	75	242,3	1965	17,9

Медсестра _____

Шапеева О.М.