

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ "ДС №7 "Незабудка"
И. Н. Копалина 20 ____ г.

Неделя: 2
День: 4

МЕНЮ
19 Декабря 2024г.

Ясли (1-3 года)

Наименование блюда	Выход гр.	Химический состав			Энергет. ценность ккал	N рецеп- туры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Яйцо отварное (Яйцо куриное)	40	5,08	4,6	0,28	63	ТК-№209
Каша молочная из смеси круп (Молоко 3,2%, пшено, крупа овсяная, крупа гречневая, масло сливочное 72,5%)	180	7,11	8,19	25,36	205,45	ТК-№190
Кофейный напиток с молоком (Кофейный порошок, молоко 3,2%, сахар)	150	2,1	2,1	11,03	69,75	ТК-№270
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Т-К № ПР-
Итого	400	12,19	12,79	25,64	268,45	
Второй завтрак						
Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	ТК-№338
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (Капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное)	180	1,66	5,56	11,11	101,21	ТК-№50 р. №124 сб 2004
Салат из свежих помидор и огурцов (Помидоры свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло подсолнечное)	40	0,33	1,87	1,47	24	ТК-№102
Тефтели из говядины с рисом (Говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная)	50	4	5,6	4,55	84,5	ТК-№182
Пюре из моркови (Морковь, молоко 3,2%, мука, масло сливочное 72,5%, сахар)	110	1,7	7,17	6,53	97,22	ТК-№161
Компот из яблок с лимоном (Яблоки, лимон, сахар, кислота аскорбиновая)	180	0,23	0,23	30,01	93,66	ТК-№256
Хлеб	40	2,24	0,44	19,76	95,96	ТК-№7
Итого	600	10,16	20,86	73,42	496,56	
Полдник						
Булочка домашняя (Мука, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, дрожжи)	50	2,94	6,67	20,93	101,01	ТТК-№282
Молоко кипяченое (Молоко 3,2%)	150	4,05	4,2	6,45	80,1	ТК-№260
Итого	200	6,99	10,87	27,38	181,11	
Ужин						
Горошек зеленый консервированный отварной (Горошек консервированный)	100	3,13	3,29	6,99	77,88	ТК-№206 Пермь 2004
Рыба, тушенная в сметанном соусе (Минтай, лук репчатый, морковь, масло сливочное, сметана 15%, мука)	90	9,91	8,66	3,61	131,99	ТК-№153
Чай с сахаром (Чай байховый, сахар)	180	0,09	0,03	8,19	22,5	ТК-№266
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Т-К № ПР-сб/М.П. Магильно го
Итого	400	15,5	12,28	33,28	302,51	
Всего		45,24	57,19	169,51	1295,62	

Составил

Шеф-повар
(подпись)

Имельзева В.Г.
(расшифровка подписи)