

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"
Колтунова О. А./

МЕНЮ

30 апреля 2025 г.
Ясли 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,5	6,2	19,1	151	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,2	3,5	10,8	89	0,6
Итого			325	9,2	15,3	39,9	337	1,2
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,3	1,1	46,2	211	22
Итого			200	3,3	1,1	46,2	211	22
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом лущеным) и мясом (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	6,8	8,9	16,7	176	4,6
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	55	13,8	3,4	5,7	109	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,3	3,9	26,9	156	13,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,3	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			525	26,3	16,5	71,1	543	18,8
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	75	8,4	10,5	4,2	144	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	25	0,8	0,1	1,6	10	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,4	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,4	4,3		53	0
Итого			285	14,2	15,5	20,9	279	1
Всего				53	48,4	178,1	1370	43

повар _____

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

Колтунова О. А./

МЕНЮ

30 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,3	7,7	25	194	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,2	4,5	14	114	0,8
Итого			406	12	18,6	49,1	412	1,6
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,3	1,1	46,7	214	22,2
Итого			200	3,3	1,1	46,7	214	22,2
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом лущеным) и мясом (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)	200/15	8,7	9,9	20,3	205	5,4
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (аллергии) (горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	180	8,4	11,3	11,5	182	0,9
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	17,1	4,3	6,8	134	0,7
2008		БИТОЧКИ ИЗ МЯСА (аллергии) (свинина мясная, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый)	70	16,1	30,3	1,1	342	0,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	4,8	6,1	30,4	197	14,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	3,3	28,4	154	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			650	34,2	20,8	106,6	754	20,7
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	175	9,9	12,6	9,2	190	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,9	4,2	21,9	145	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергии) (яйца куриные (шт.))	80	9,9	9	0,6	123	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	25	0,8		1,6	10	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	40	2,8	1,2	18,7	97	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	20	4,8	6,1		75	0,1
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
Итого			457	18,5	20	44,5	432	1,3
Всего				68	60,5	246,9	1812	45,8

повар _____