

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**11 февраля 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,1	6	18,4	145	0,6
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,2	3,5	10,4	87	0,6
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,8</b>	<b>15,1</b>	<b>38,8</b>	<b>329</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	150	0,6	0,6	15,2	73	15,5
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>73</b>	<b>15,5</b>
<b>Обед</b>								
2017		<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ</b> (картофель, свинина мясная, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,9	7	11,1	124	8,4
2012	256	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b> (рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	13,9	2,5	6,4	104	0,8
2012	321	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,5	5,5	26,3	173	12,3
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>24,7</b>	<b>15,3</b>	<b>65,2</b>	<b>500</b>	<b>21,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	139	3,7	3,4	14,6	106	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>5,2</b>	<b>4</b>	<b>24,3</b>	<b>156</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности)	95/15	16,1	11,7	21,3	256	0,3
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5	20	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>17,7</b>	<b>12,3</b>	<b>36</b>	<b>326</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>57</b>	<b>47,3</b>	<b>179,5</b>	<b>1384</b>	<b>38,5</b>

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**11 февраля 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,7	7,4	24,2	186	0,8
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,8	14,4	119	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>11,6</b>	<b>18,6</b>	<b>48,7</b>	<b>409</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	155	0,6	0,6	15,4	74	15,7
		<b>СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики)</b> (сок грушевый)	200			25,2	101	0
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,4</b>	<b>74</b>	<b>15,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ</b> (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	5,1	9,7	13	161	11
2017		<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (без картофеля) (аллергики)</b> (свинина мясная, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	4,8	8,7	10,4	140	6,3
2012	256	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b> (рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	80	16,5	3,6	6,4	125	0,8
2008	257	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и рисом (аллергики)</b> (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная)	185	12,9	28,9	16,5	378	0,9
2012	321	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	5	6,3	30,7	200	14,7
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>29,7</b>	<b>20</b>	<b>76,5</b>	<b>609</b>	<b>26,5</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	162	4,4	4	17,3	126	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики)</b> (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>192</b>	<b>6,6</b>	<b>4,9</b>	<b>31,9</b>	<b>202</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	135/20	22,8	16,5	29,2	360	0,5
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики)</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>25,2</b>	<b>17,5</b>	<b>58,8</b>	<b>496</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>73,7</b>	<b>61,6</b>	<b>231,3</b>	<b>1790</b>	<b>44,3</b>

повар \_\_\_\_\_