

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, 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 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 155 | 4,7 | 6,1 | 17,5 | 145 | 0,6 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,1 | | 5 | 20 | 0 |
| Итого | | | 330 | 6,3 | 11,7 | 32,5 | 262 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 15 |
| Итого | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 15 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2019 | | СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста) | 180 | 4,9 | 5,1 | 12,6 | 118 | 1,2 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ с курицей (картофель, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная) | 150 | 10,6 | 8,5 | 17,2 | 190 | 24,5 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий") | 40 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 80 | 0 |
| Итого | | | 520 | 17,9 | 13,9 | 51,2 | 407 | 25,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,1 | | 5 | 20 | 0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности) | 40 | 6,9 | 5,8 | 45 | 261 | 0 |
| Итого | | | 190 | 7 | 5,8 | 50 | 281 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое) | 130 | 3,1 | 4,6 | 19,5 | 133 | 1,3 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.)) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 3,2 | 3,5 | 10,4 | 87 | 0,6 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 20 | 1,5 | 0,6 | 9,7 | 50 | 0 |
| Итого | | | 370 | 12,9 | 13,3 | 39,9 | 333 | 1,9 |
| Всего | | | | 44,7 | 45,3 | 188,3 | 1354 | 43,2 |

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный") | 26 | 1,5 | 6,4 | 10,1 | 104 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 6,8 | 7,4 | 25,4 | 196 | 0,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 190/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| Итого | | | 423 | 8,5 | 13,9 | 50,5 | 360 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,1 | 72 | 15,4 |
| | | СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый) | 200 | | | 25,2 | 101 | 0 |
| Итого | | | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,1 | 72 | 15,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2019 | | СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста) | 200 | 6,3 | 7 | 16,4 | 154 | 1,4 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ (картофель, капуста белокочанная, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная) | 150 | 13,1 | 11,2 | 20,2 | 236 | 27,9 |
| 2012 | 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории) | 150 | 15,7 | 12,6 | 13,6 | 233 | 46,4 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 5,7 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий") | 50 | 3,1 | 0,4 | 20,6 | 100 | 0 |
| Итого | | | 580 | 22,5 | 18,6 | 62,9 | 513 | 29,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 190/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности) | 60 | 8,2 | 8,5 | 51,7 | 316 | 0,1 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 257 | 8,4 | 8,6 | 66,7 | 376 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное) | 150 | 4,5 | 6,6 | 27,6 | 188 | 1,9 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.)) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 4,4 | 4,7 | 14,3 | 118 | 0,8 |
| 2012 | | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК без молока (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,1 | | 10,5 | 42 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 40 | 2,9 | 1,2 | 19,5 | 101 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий") | 25 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 50 | 0 |
| Итого | | | 410 | 16,9 | 17,1 | 61,7 | 470 | 2,7 |
| Всего | | | | 56,9 | 58,8 | 256,9 | 1791 | 48,3 |

повар _____