

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

\_\_\_\_\_ / Колтунова О. А../

# МЕНЮ

## 18 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")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5	7,1	15,6	147	0,6
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,9	11,1	95	0,6
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>10,1</b>	<b>16,6</b>	<b>36,7</b>	<b>339</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	190	2,9	1	39,9	182	19
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>2,9</b>	<b>1</b>	<b>39,9</b>	<b>182</b>	<b>19</b>
<b>Обед</b>								
2019		<b>СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	180	4,6	4,8	12,6	113	1,2
2008	314	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	45	12,2	11,4	8,3	184	0,6
2012	321	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	3,1	3	25,3	141	12,8
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>510</b>	<b>22,3</b>	<b>19,5</b>	<b>67,6</b>	<b>537</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	125	3,3	3	13,1	96	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>4,8</b>	<b>3,6</b>	<b>22,8</b>	<b>146</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным молоком</b> (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/20	12,9	11	17,6	221	0,2
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	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>14,5</b>	<b>11,6</b>	<b>32,3</b>	<b>291</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>52,3</b>	<b>199,3</b>	<b>1495</b>	<b>35</b>

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**18 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		
<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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,2	7,8	21,1	181	0,7
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,2	4,6	13,1	111	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>11,9</b>	<b>18,8</b>	<b>44,3</b>	<b>396</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	200	3	1	42,6	195	20,3
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42,6</b>	<b>195</b>	<b>20,3</b>
<b>Обед</b>								
2019		<b>СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ</b> (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	200	5,3	6,2	16,2	142	1,2
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	14,8	13,2	12,2	227	0,9
2012	321	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	5	5,5	30,8	194	14,7
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики)</b> (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	150	4,6	3,2	12,9	102	45,6
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>28,7</b>	<b>25,4</b>	<b>108,3</b>	<b>781</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	180	4,9	4,6	19,9	145	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>210</b>	<b>7,1</b>	<b>5,5</b>	<b>34,5</b>	<b>221</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ</b> (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/30	17,6	14,9	25,1	308	0,3
2012	304	<b>ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (аллергики)</b> (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	165	15,9	17,2	31	342	1,6
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>407</b>	<b>20</b>	<b>15,9</b>	<b>54,7</b>	<b>444</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>70,7</b>	<b>66,6</b>	<b>284,4</b>	<b>2037</b>	<b>38,9</b>

повар \_\_\_\_\_