

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 февраля 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,1	7,5	18,9	163	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,9	4,2	11,8	101	0,7
Итого			330	10,5	17,3	40,7	361	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4,6	5,5	16,2	135	7,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	60/30	16,4	9	3,9	187	12,31
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,6	4,2	16,5	118	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			540	27	19	58,2	541	20,11
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,1	4,4	11,3	102	0,7
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,4	6,3	44,5	264	0
Итого			230	11,5	10,7	55,8	366	0,7
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, свинина мясная)	150	8,6	15,2	16,7	239	21
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			350	10,2	15,8	31,6	310	21
Всего				60,2	63	206,1	1664	47,51

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
7 февраля 2025 г.
Сад 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")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	8,1	20,3	179	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,8	4,1	13,5	106	0,7
Итого			406	11,1	18,6	43,9	389	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	20,4	87	4
		СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			25,2	101	0
Итого			200	1	0,2	20,4	87	4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист)	200	5,1	7	18,5	163	8,9
2008	107	СУП С КРУПОЙ и яичными хлопьями (аллергики) (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	200	6,5	7,6	16,1	159	0,6
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	80/30	21,6	11,9	4,7	242	16,31
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	11,5	27,7	2,2	306	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	5,3	21,9	155	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			630	34,7	24,6	71,5	683	25,21
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,1	4,3	11,9	104	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	8	7,1	48,4	290	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			240	12,1	11,4	60,3	394	0,7
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста, свинина мясная)	180	10,8	19,5	20	300	25,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	180	12	22,5	10,6	296	36,6
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 (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			417	13,8	20,8	53,7	457	25,9
Всего				72,7	75,6	249,8	2010	57,11

повар _____