

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 марта 2025 г.
Если 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,6	6,2	20,7	157	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (без молока) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		5,4	22	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			325	6,2	8,2	41	262	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,9	68	3,1
Итого			150	0,8	0,2	15,9	68	3,1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	4	6,7	11,3	125	5,4
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	9,4	21,8	23,7	329	1,3
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	3,9
Итого			520	15,8	28,8	56,4	553	6,7
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	5,6	5,3	39,6	228	0
Итого			200	5,7	5,3	44,6	248	0
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) с МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, свинина мясная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	180	8,4	15,1	18,2	245	14,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			350	10	15,7	32,9	315	14,6
Всего				38,5	58,2	190,8	1446	25,4

повар _____

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

24 марта 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,5	23,7	187	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (без молока) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		6,3	26	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	2,1	2,7	20,4	115	0
Итого			405	8,6	10,2	50,4	328	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,8	67	3,1
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергии) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			150	0,8	0,2	15,8	67	3,1
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	4,3	6,6	12,2	129	5,9
2008	107	СУП С КРУПОЙ и яичными хлопьями (аллергии) (пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	200	7,3	7,9	15,5	163	0,6
2008	267	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	160	11,6	26,9	31,4	414	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			560	19	33,9	69,9	666	7,3
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7			5,7	23	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,2	8	47,6	296	0,1
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
Итого			257	8,2	8	53,3	319	0,1
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокачанная, картофель, свинина мясная, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	10,2	19,6	20,5	299	17,2
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергии) (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	150	10,4	20,3	9,8	265	33,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7			5,7	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	1,5	0,6	9,7	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			427	11,7	20,2	35,9	372	17,2
Всего				48,3	72,5	225,3	1752	28,5

повар _____