

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А./

МЕНЮ
27 марта 2025 г.
Ясли 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (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	
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
Итого			331	6,7	13,1	33,9	280	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56	12
Итого			120	0,5	0,5	11,8	56	12
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	180	5,8	7,5	14,8	154	5,9
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	85	18,2	8,8	9,2	207	10,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,6	3,4	16,5	111	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,3	2,9	2,2	37	0,7
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			575	30,3	22,9	64,1	608	17,2
Полдник								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,9	11,1	95	0,6
Итого			200	5,1	4,5	20,8	145	0,6
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ с рисом и сгущенным молоком) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, сахар песок, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	90/15	14,2	9,9	20,9	231	0,2
		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			275	15,8	10,5	35,6	301	0,2
Всего				58,4	51,5	166,2	1390	31

повар _____

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ
27 марта 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 "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "теркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,5	8,2	21,6	187	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	
Итого			423	8,2	14,7	46,7	351	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоко)	120	0,5	0,5	12,3	59	12,5
2008		БАНАН (аллергик)	180	2,7	0,9	37,8	173	18
Итого			120	0,5	0,5	12,3	59	12,5
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, брокеры цыпленка потрош. 1 категории)	200	7,4	8,7	19,4	190	7,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ без картофеля (аллергик) (крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, брокеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	6,6	7	14,6	149	1,1
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	22,8	9,7	10,5	244	13,9
2012	273	МЯСО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергик) (брокеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый)	60	14,6	12,5	0,3	172	0,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	4,5	21,9	147	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,5	2,9	3,5	43	1,2
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			670	38,7	26,2	81,7	747	22,6
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	4,3	4,6	14,2	117	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергик) (печенье овсяное)	20					0
Итого			230	6,5	5,5	28,8	193	0,8
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с рисом и стуженым молоком (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, вода питьевая, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, сметана 15% жирности, молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности)	140/20	21,5	14,6	34,3	360	0,4
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергик) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	3,3	28,4	154	0
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	2,9	1,2	19,5	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергик) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			397	24,6	15,9	68,8	521	0,4
Всего				78,5	62,8	238,3	1871	37,1

повар _____