

Утверждаю



заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А./

МЕНЮ

12 мая 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	80	3,6	3,4	20,3	126	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/5	0,1		5	20	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			280	4,8	4,9	36,5	209	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	145	0,7	0,1	14,6	62	2,9
Итого			145	0,7	0,1	14,6	62	2,9
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	180	3,9	7	8,2	112	13,5
2008	266	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, томатная паста)	130	10,8	24,6	23,9	360	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	0
Итого			540	17,9	35,5	56,6	619	17,6
Полдник								
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)	110	3,5	4,7	22,5	147	1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/5	0,1		5	20	0,01
Итого			355	10,2	9,9	37,5	280	1,01
Всего				33,6	50,4	145,2	1170	21,52

повар _____

Утверждаю



заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

Колтунова О. А./

МЕНЮ

12 мая 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	90	4,9	4,5	26,8	167	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,1		6,9	28	0,0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,8	2,3	17,6	99	0
Итого			307	6,8	6,8	51,3	294	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,4	66	3
		СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			25,2	101	0
Итого			150	0,8	0,2	15,4	66	3
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	5	9,6	10,2	148	16
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ (без картофеля) (аллергики) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)	200	6,1	12,7	6,1	165	18,6
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	11,7	24,7	32	397	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,7	3,4	2,9	45	2,7
Итого			620	21	38,2	94,2	808	20,5
Полдник								
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)	120	4,8	6,6	30	199	1,3
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	200	10,7	19,3	10,6	261	36,6
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	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")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			387	12,3	12,2	59,9	398	1,3
Всего				40,9	57,4	220,8	1566	24,81

повар