

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 января 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,9	7,2	18,1	158	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,6	3,9	11,2	95	0,6
Итого			330	10	16,7	39,3	350	1,2
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								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	4,6	9,6	18	179	8,8
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ с соусом МОЛОЧНЫМ (рыба горбуша потрошенная б/г, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый)	60/30	4,9	12,8	18,3	209	0,92
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,4	3,6	26	146	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			3,6	15	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			600	14,9	29	84,7	665	11,82
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/5	0,1		5	20	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			195	1,6	2	19,9	103	0,01
Ужин								
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	9,1	15,2	19	252	25,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			380	10,7	15,8	33,7	322	25,1
Всего				38,2	63,7	197,4	1526	42,13

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
17 января 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		
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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,2	8	23,3	190	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,7	3,9	13,3	104	0,6
Итого			406	11,4	18,3	46,7	398	1,4
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								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200/10	5,8	12,5	19,1	215	9,3
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ (без картофеля) (аллергики) (свинина мясная, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	210	5,7	12,7	8,3	171	3,8
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ с соусом МОЛОЧНЫМ (рыба горбуша потрошенная б/г, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, лук репчатый, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	80/50	3,3	7,5	14,8	140	0,71
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,7	4,8	28,4	167	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			730	15,7	28,8	90,9	690	12,81
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,9	2,5	18,6	104	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			222	2,1	2,6	33,6	164	0
Ужин								
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	10,7	19,5	19,4	297	25,3
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, свинина мясная, соль йодированная)	160	9,1	20,2	15,6	281	20,2
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")	39	2,8	1,2	18,9	98	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			436	13,7	20,8	53,3	455	25,3
Всего				43,9	70,7	244,9	1794	43,51

повар _____