

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**21 января 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сбор-ник ре-цептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,7	9,5	20	195	0,9
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5	5,4	15,4	133	0,9
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>13,2</b>	<b>20,5</b>	<b>45,4</b>	<b>425</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,7</b>	<b>71</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>								
2019		<b>СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	180	4,7	4,8	12,8	113	1,2
2008	314	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	45	12,2	10,4	8,5	176	0,6
2012	321	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,7	4,8	28	175	13,1
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,1	21	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>24</b>	<b>20,3</b>	<b>70,9</b>	<b>565</b>	<b>14,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	165	3,6	3,9	13,4	104	0,6
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>5,1</b>	<b>4,5</b>	<b>23,1</b>	<b>154</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным МОЛОКОМ</b> (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/20	11,8	10	19,3	216	0,2
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,2	21	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>13,4</b>	<b>10,6</b>	<b>34,2</b>	<b>287</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,3</b>	<b>56,5</b>	<b>188,3</b>	<b>1502</b>	<b>32,5</b>

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**21 января 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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 МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,7	8,3	21,8	190	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,5	3,8	12,9	101	0,6
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>11,7</b>	<b>18,5</b>	<b>44,8</b>	<b>395</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	155	0,6	0,6	15,4	74	15,8
		СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			25,2	101	0
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,4</b>	<b>74</b>	<b>15,8</b>
<b>Обед</b>								
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	200	5,5	6,8	17,1	153	1,7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	14,8	12,3	12,2	218	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	5	5,5	30,7	193	14,7
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	150	4,6	3,2	12,9	102	45,6
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
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>28,9</b>	<b>25,1</b>	<b>109,1</b>	<b>782</b>	<b>17,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,1	4,4	13	110	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,3</b>	<b>5,3</b>	<b>27,6</b>	<b>186</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным молоком (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/25	18,5	15,2	29,3	332	0,3
2012	304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (аллергики) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	165	15,9	17,2	31	342	1,6
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")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>20,9</b>	<b>16,2</b>	<b>58,9</b>	<b>468</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>68,4</b>	<b>65,7</b>	<b>255,8</b>	<b>1905</b>	<b>35,5</b>

повар \_\_\_\_\_