

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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") | 26 | 1,5 | 5,6 | 10 | 97 | 0 |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 4 | 6,4 | 12,2 | 123 | 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 | | | 356 | 9,1 | 15,9 | 33,4 | 315 | 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 | | | | | | | | |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста) | 180/10 | 4,9 | 5,3 | 14,6 | 128 | 7,2 |
| 2012 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.)) | 50 | 14,6 | 5,2 | 6,5 | 130 | 0,2 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая) | 120 | 3,3 | 3,5 | 26,1 | 150 | 13,2 |
| 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 | | | 550 | 25,2 | 14,3 | 68,6 | 507 | 20,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 170 | 3,8 | 4,1 | 10,7 | 96 | 0,6 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 20 | 1,5 | 0,6 | 9,7 | 50 | 0 |
| Итого | | | 190 | 5,3 | 4,7 | 20,4 | 146 | 0,6 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная) | 150 | 14,2 | 21,7 | 17,3 | 323 | 22,2 |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,1 | | 5 | 20 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,6 | 76 | 0 |
| Итого | | | 330 | 16,5 | 22,6 | 36,9 | 419 | 22,2 |
| Всего | | | | 57,1 | 57,7 | 179,1 | 1473 | 48,6 |

повар _____

МЕНЮ
22 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 |
| 2012 | 93 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 4,4 | 6,6 | 13,5 | 132 | 0,7 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 4,2 | 4,5 | 14,1 | 114 | 0,8 |
| Итого | | | 406 | 10,1 | 17,5 | 37,7 | 350 | 1,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 195 | 1 | 0,2 | 19,8 | 84 | 3,9 |
| 2008 | 442 | СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергии) (сок грушевый) | 200 | | | 26 | 104 | 0 |
| Итого | | | 195 | 1 | 0,2 | 19,8 | 84 | 3,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста) | 200 | 6,5 | 7,2 | 19 | 169 | 9,5 |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ без картофеля (аллергии) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 200 | 5,2 | 7,1 | 9 | 121 | 4,3 |
| 2012 | 254 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.)) | 80 | 18,4 | 6,4 | 9,4 | 168 | 0,4 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергии) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 70 | 11,5 | 28,7 | 2,2 | 314 | 0,9 |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая) | 150 | 3,7 | 4,5 | 28,5 | 171 | 14,5 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 90 | 4,9 | 4,2 | 21,9 | 145 | 0 |
| 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 | | | 660 | 31,7 | 18,5 | 83,3 | 631 | 24,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 205 | 4,6 | 4,8 | 13,6 | 117 | 0,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 190/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 20 | 1,5 | 0,6 | 9,7 | 50 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 225 | 6,1 | 5,4 | 23,3 | 167 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная) | 180 | 16,3 | 25,9 | 21,7 | 385 | 24,1 |
| 2008 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ из свинины (аллергии) (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 185 | 14,9 | 30 | 21,4 | 417 | 24 |
| 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 (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий") | 25 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 50 | 0 |
| Итого | | | 417 | 19,4 | 27,2 | 56,2 | 546 | 24,1 |
| Всего | | | | 68,3 | 68,8 | 220,3 | 1778 | 54,7 |

повар _____