

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 февраля 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,7	7,6	19,1	168	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,4	3,7	11	92	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			320	10,2	12,8	41,3	323	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								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ И ИСМЕТАНОЙ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	180	4,5	7,8	12,7	143	12,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	8,9	16,4	27,1	293	13,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			550	15,8	24,5	61,4	537	26,1
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,5	90	0
Итого			185	1,7	0,6	24,7	111	0
Ужин								
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	3,5	4,7	22,5	147	1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			360	10,2	9,9	37,7	281	1
Всего				38,9	48	184,9	1338	32,3

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ молочная (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	205	7,9	8,9	26,3	218	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,7	14,5	119	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,7	2,3	17,2	97	0
Итого			405	14	15,9	58	434	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	20,6	88	4,1
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			200	1	0,2	20,6	88	4,1
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	250	6,1	11,2	16,7	196	16
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ без картофеля (аллергики) (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	6,3	13,7	8,1	182	13,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)	170	10,7	19,8	29,1	337	14,5
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и рисом (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, крупа рисовая)	80	15,7	35,4	16,5	448	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			650	19,9	31,4	72,1	656	30,5
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/20	2,3	0,9	28,6	132	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			247	2,5	1	43,6	192	0
Ужин								
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)	150	4,8	5,8	30,2	193	1,5
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	4,5	4	27,1	161	0
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
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			417	12,3	11,4	60,1	392	1,5
Всего				49,7	59,9	254,4	1762	37,7

повар _____