

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 января 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	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)	155	5,1	7,5	18,9	163	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
Итого			331	6,7	13,1	33,9	280	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	135	0,5	0,5	13,2	64	13,5
Итого			135	0,5	0,5	13,2	64	13,5
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная, сметана 15% жирности)	180	4,1	8,9	14,3	155	5,5
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	90	20,2	12,8	10	257	12,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,6	3,4	16,5	111	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,3	2,9	2,4	38	0,7
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			580	30,6	28,3	64,6	660	18,4
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/4			4,2	17	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			199	1,1	1,5	15,4	80	0
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ с рисом и сгущенным молоком) (масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, сахар песок, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/15	15,4	10,9	22,8	252	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			305	17	11,5	37,5	322	0,3
Всего				55,9	54,9	164,6	1406	33,2

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 января 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	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 (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,6	8,2	21,6	187	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
Итого			423	8,3	14,7	46,7	351	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	140	0,6	0,6	13,7	66	14
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	300	4,5	1,5	63	288	30
Итого			140	0,6	0,6	13,7	66	14
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, свинина мясная)	200	5,6	11,4	19,4	207	7,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ без картофеля (аллергики) (крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	4,9	10,6	15	176	1,1
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	24,6	13,3	11	287	15,6
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый)	60	12,5	29,1	0,3	313	0,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	4,5	21,9	147	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,5	2,9	3,5	43	1,2
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			670	38,7	32,5	82,1	807	24,1
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/5			4,9	20	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	2	2,6	19,6	110	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			220	2	2,6	24,5	130	0
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с рисом и сгущенным молоком (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	22,3	15	39,1	385	0,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	110	2,7	3,3	28,4	154	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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			407	25,4	16,3	73,6	546	0,5
Всего				75	66,7	240,6	1900	39,4

повар _____