

Утверждаю

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

МЕНЮ
31 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,6	6,3	19,1	156	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	4,1	4,5	11,9	105	0,8
Итого			331	11,2	16,4	41	358	1,6
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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом лущеным) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к)	180/15	7	3,5	14,4	118	3,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ и томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	110/40	12,2	20,1	18,2	303	1,05
2012	340	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла)	50	1	0,1	6	28	2,1
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			585	22,6	24	60	548	6,75
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	4,3	4,7	11,5	107	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			170	5,8	5,3	21,2	157	0,8
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	100	7,5	9,3	0,4	115	0
		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			280	9,8	10,2	20	211	0
Всего				50,4	56,1	162	1360	13,15

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
31 января 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- сцен- 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	1,6	6,4	10,5	107	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,3	22,6	182	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,6	14	116	0,8
Итого			406	12,3	18,3	47,1	405	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	198	1	0,2	20	85	4
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	400	6	2	84	384	40
Итого			198	1	0,2	20	85	4
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горохом лущеным) (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, свинина мясная)	200	8,5	8,9	18,8	189	4,6
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ и свининой (аллергики) (свинина мясная, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200	9,1	11,6	11,5	187	0,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ и томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, свинина мясная, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	130/50	14,1	23,6	21,3	355	1,24
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (аллергики) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	135	16,1	35,5	22,3	473	0,5
2012	340	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла)	120	1,3	0,1	7,6	36	2,4
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			730	27	33	74,1	703	8,24
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,6	5	13,8	118	0,8
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
Итого			210	6,8	5,9	28,4	194	0,8
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	180	9,4	12,8	6	177	0,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (аллергики) (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			407	11,8	13,8	35,6	313	0,2
Всего				58,9	71,2	205,2	1700	14,84

повар _____