Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "Дюймовочка"

/Колтунова Оксана Анатольевна/

МЕНЮ

17 марта 2023 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		
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 (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,7	9,9	21,8	204	0,8
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	90	4,5	10,8	36,8	261	0
2012		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,4	2,6	11,4	79	0,4
2012		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК без молока (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,5	42	0
Итого			**406**	**10,6**	**18,1**	**43,2**	**380**	**1,2**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			**200**	**1**	**0,2**	**19,8**	**86**	**4**
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	4,9	9,4	17	177	8,1
2008	107	СУП С КРУПОЙ и яичными хлопьями (аллергики) (пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	200	2,6	3,4	11,8	88	0,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	80/30	21,9	11,5	4,6	242	16,42
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	11,5	35,5	2,2	375	0,9
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,4	5,5	24,7	170	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			**640**	**35,3**	**26,8**	**72,7**	**712**	**24,52**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	183	5,1	5,7	8,3	107	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,7	1,3	21,4	104	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			**213**	**6,8**	**7**	**29,7**	**211**	**1**
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ с мясом(3-Й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная, томатная паста)	180	11,6	21,7	17,5	313	21,4
2008	345	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с мясом (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, соль йодированная, лук репчатый, морковь)	185	12	29,3	10,8	358	35,1
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	19,4	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			**417**	**14,7**	**23**	**51,9**	**474**	**21,4**
Всего				**68,4**	**75,1**	**217,3**	**1863**	**52,12**

повар _____ Аврамова Ирина Александровна

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад "Дюймовочка"
/Колтунова Оксана Анатольевна/

МЕНЮ

17 марта 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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")	25	1,1	8,4	7,5	110	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)	155	5,6	8,4	18,3	172	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	4	4,3	11,7	102	0,7
Итого			**330**	**10,7**	**21,1**	**37,5**	**384**	**1,4**
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								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	180	4,6	8,1	14,6	155	7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое)	50/30	18,2	15,3	3,1	251	13,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	4,3	5,1	19,2	140	0
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			**530**	**29,5**	**28,8**	**58,3**	**645**	**20,62**
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	136	3,9	4,3	6,2	79	0,7
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			**156**	**5,1**	**5,2**	**21,2**	**152**	**0,7**
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ с мясом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, соль йодированная, томатная паста, свинина мясная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	150	9,7	20,6	13,2	277	16,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,1	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			**320**	**11,3**	**21,2**	**28**	**347**	**16,6**
Всего				**57,6**	**76,5**	**164,8**	**1614**	**43,32**

повар _____ Аврамова Ирина Александровна