

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 апреля 2024 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,9	6,3	21,6	159	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	4,5	4,8	12,8	113	0,8
Итого			330	9,5	19,5	41,9	382	1,8
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	185	1,7	0,4	15	80	111,2
Итого			185	1,7	0,4	15	80	111,2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (порц.) (огурцы соленые)	30	0,4		0,8	6	2,3
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	180	5,8	7	12,7	140	11,3
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.))	50	13,5	6,9	7	143	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,1	4,6	25,3	156	12,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			550	25,2	18,8	67,5	546	26,6
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	10	0,8	1	7,4	42	0
Итого			160	0,9	1	12,7	64	0
Ужин								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,2	2,8	20,6	120	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)	170/5	0,1		6	25	0,01
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			335	9,9	8	36,6	258	0,01
Всего				47,2	47,7	173,7	1330	139,61

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

МЕНЮ

3 апреля 2024 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,7	7,3	24,1	185	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,5	4,7	14,5	119	0,8
Итого			406	11,7	17,6	48,6	401	1,6
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	128	1,2	0,3	10,4	55	77
2008		БАНАН (аллергии) (банан)	200	3	1	42	192	20
Итого			128	1,2	0,3	10,4	55	77
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (порц.) (огурцы соленые)	25	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,6	8,6	15,6	172	14,2
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ без картофеля (аллергии) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	5,9	7,1	8,8	124	13,7
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	17,2	9,8	11,5	202	0,4
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергии) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	65	11,5	28	2,2	308	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,8	6,3	29,2	193	13,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	5,3	28,4	173	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			675	32,6	25,3	106,3	792	31
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	15	1	1,3	9,8	55	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
Итого			212	1,2	1,4	24,8	115	0
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4,3	3,7	27,4	160	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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
Итого			387	12,5	9,6	62,2	384	0
Всего				59,2	54,2	252,3	1747	109,6

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.