

Утверждаю

заведующий  
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"  
\_\_\_\_\_ / Колтунова О. А./

## МЕНЮ

**10 апреля 2024 г.**

**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	0,6	10	52	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5,8	7,5	20,7	174	0,8
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
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>11,8</b>	<b>12,9</b>	<b>43,5</b>	<b>339</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (груша)	190	0,8	0,6	19,6	89	9,5
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,6</b>	<b>89</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,3		0,7	5	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	9,2	7,8	16,7	175	4,8
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	55	19,2	5,6	5,8	149	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	5,4	6,3	30,4	201	14
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
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>36,5</b>	<b>20</b>	<b>75,3</b>	<b>631</b>	<b>21,6</b>
<b>Полдник</b>								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/10	3,9	3,7	9,7	89	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>4</b>	<b>3,7</b>	<b>15</b>	<b>111</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	140	12,6	17,4	7,8	239	0,4
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	25	0,9	0,1	1,7	11	1,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>15,1</b>	<b>18,1</b>	<b>24,5</b>	<b>322</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>68,2</b>	<b>55,3</b>	<b>177,9</b>	<b>1492</b>	<b>34,2</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

# МЕНЮ

10 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	0,6	10	52	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,3	8,4	25	201	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,5	4,8	14,7	121	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,3</b>	<b>13,8</b>	<b>49,7</b>	<b>374</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (груша)	190	0,8	0,6	19,8	90	9,6
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,8</b>	<b>90</b>	<b>9,6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	1,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории)	200/15	11,5	10,5	21	226	5,9
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ на курином бульоне (аллергии) (горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	9,5	7,1	11,5	148	1,1
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба треска потрошенная безглазая, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	21	7	6,7	173	1
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР (аллергии) (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый)	70	19,6	17	1,1	236	1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,8	6,2	30,5	197	14,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	3,3	28,4	154	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
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>40,7</b>	<b>24,1</b>	<b>85,3</b>	<b>724</b>	<b>23,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/20	6,9	6,8	14,6	149	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>7,1</b>	<b>6,9</b>	<b>29,6</b>	<b>209</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	105	12,3	17,5	9,5	244	0,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергии) (яйца куриные (шт.))	80	9,9	9	0,6	123	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	1	0,1	2	13	1,3
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 (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>15,7</b>	<b>18,6</b>	<b>41,1</b>	<b>393</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>76,6</b>	<b>64</b>	<b>225,5</b>	<b>1790</b>	<b>36,1</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.