

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, 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") | 25 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110 | 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 | 6,4 | 24,8 | 179 | 1 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 155 | 4,8 | 5,1 | 13,1 | 119 | 0,9 |
| Итого | | | 335 | 11,5 | 19,9 | 45,4 | 408 | 1,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 180 | 0,7 | 0,7 | 18,1 | 87 | 18,5 |
| Итого | | | 180 | 0,7 | 0,7 | 18,1 | 87 | 18,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная) | 180/15 | 8,1 | 8,5 | 17,2 | 177 | 4,2 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с 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 | 16,5 | 21,5 | 15,8 | 322 | 1,52 |
| 2012 | 340 | СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла) | 50 | 1,1 | 0,1 | 6,3 | 30 | 2,4 |
| 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 | 28,1 | 30,4 | 60,7 | 628 | 8,12 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 150 | 4,9 | 5,2 | 12,6 | 119 | 0,9 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порционно) (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский) | 20/12 | 4,8 | 4,8 | 9,7 | 102 | 0 |
| Итого | | | 182 | 9,7 | 10 | 22,3 | 221 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 12,2 | 16,7 | 4,4 | 218 | 0,4 |
| | | КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы) | 30 | 1 | 0,1 | 1,9 | 12 | 1,3 |
| | | 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 | | | 360 | 15,5 | 17,7 | 25,9 | 326 | 1,7 |
| Всего | | | | 65,5 | 78,7 | 172,4 | 1670 | 31,12 |

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

МЕНЮ

5 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный") | 26 | 1,6 | 5,7 | 10,4 | 101 | 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 | 6,5 | 7,4 | 22,8 | 184 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 5,1 | 5,5 | 15,7 | 135 | 0,9 |
| Итого | | | 406 | 13,2 | 18,6 | 48,9 | 420 | 1,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 180 | 0,7 | 0,7 | 18,3 | 88 | 18,7 |
| Итого | | | 180 | 0,7 | 0,7 | 18,3 | 88 | 18,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная) | 200/15 | 9,4 | 10,2 | 18,9 | 205 | 4,6 |
| 2008 | 99 | СУП С БОБОВЫМИ и свиной (аллергии) (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 ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с 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.)) | 130/50 | 16,7 | 24,5 | 22,7 | 378 | 2 |
| 2008 | 285 | ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (аллергии) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, 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) | 70 | 1,4 | 0,1 | 8,2 | 40 | 2,7 |
| 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 | | | 695 | 31,1 | 35,3 | 98,9 | 841 | 9,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 200 | 6 | 6,4 | 16 | 148 | 1 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порционно) (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский) | 30/18 | 6,9 | 6,8 | 14,6 | 149 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 248 | 12,9 | 13,2 | 30,6 | 297 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 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) | 175 | 12 | 17,7 | 6,6 | 235 | 0,3 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергии) (яйца куриные (шт.)) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| | | КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы) | 35 | 1,1 | 0,1 | 2,2 | 14 | 1,4 |
| 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 |
| Итого | | | 437 | 15,5 | 18,8 | 38,4 | 385 | 1,7 |
| Всего | | | | 73,4 | 86,6 | 235,1 | 2031 | 32,4 |

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.