

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 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 | | |
| 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 | | БАНАН (банан) | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 |
| Итого | | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 25 | 0,3 | | 0,7 | 5 | 2 |
| 2017 | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности) | 180 | 5,6 | 6 | 11,6 | 126 | 8,4 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 60 | 14,6 | 5,4 | 6,5 | 132 | 0,9 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 145 | 5 | 6,2 | 27,3 | 186 | 12,4 |
| 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 | | | 600 | 27,9 | 17,9 | 67,8 | 550 | 23,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок") | 154 | 4,1 | 3,7 | 16,1 | 118 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 20 | 1,5 | 0,6 | 9,7 | 50 | 0 |
| Итого | | | 174 | 5,6 | 4,3 | 25,8 | 168 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности) | 95/25 | 16,7 | 13,2 | 28,7 | 304 | 0,3 |
| | | 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 |
| Итого | | | 290 | 18,3 | 13,8 | 43,7 | 376 | 0,3 |
| Всего | | | | 64,3 | 56,5 | 221,2 | 1668 | 45,8 |

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

МЕНЮ

16 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 | 1,5 | 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 | 8,9 | 24,1 | 200 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 4,4 | 4,7 | 14,5 | 119 | 0,8 |
| Итого | | | 406 | 11,6 | 19,2 | 48,6 | 416 | 1,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН (банан) | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 |
| Итого | | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 20 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые) | 30 | 0,3 | | 0,7 | 6 | 2,2 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная, сметана 15% жирности) | 200 | 7,9 | 8,8 | 17,5 | 185 | 11,3 |
| 2017 | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (без картофеля) (аллергии) (свинина мясная, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 200 | 4,8 | 8,7 | 10,4 | 140 | 6,3 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное) | 80 | 17,7 | 7,1 | 7,2 | 164 | 1,3 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и рисом (аллергии) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная) | 185 | 12,9 | 28,9 | 16,5 | 378 | 0,9 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 140 | 5 | 6,3 | 30,7 | 200 | 14,7 |
| 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 | | | 680 | 34 | 22,6 | 82,5 | 678 | 29,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок") | 180 | 4,9 | 4,6 | 19,5 | 143 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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 (аллергии) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 210 | 7,1 | 5,5 | 34,1 | 219 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 140/30 | 23 | 17,7 | 36,1 | 402 | 0,5 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергии) (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 (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий") | 25 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 50 | 0 |
| Итого | | | 397 | 25,4 | 18,7 | 65,7 | 538 | 0,5 |
| Всего | | | | 81,1 | 67 | 272,9 | 2043 | 51,6 |

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.