

Утверждаю

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

## МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	0,6	10	52	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,5	7,2	16,5	150	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,9	3,1	10,1	81	0,5
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,9</b>	<b>10,9</b>	<b>36,6</b>	<b>283</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	190	0,8	0,8	19,1	92	19,5
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,1</b>	<b>92</b>	<b>19,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	180	7,6	9,3	14,3	174	5,9
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	65	21	11,2	6,8	234	13,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	80/30	4,5	6,9	21,9	168	1,14
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
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>35,5</b>	<b>27,7</b>	<b>64,4</b>	<b>675</b>	<b>20,84</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,7</b>	<b>4,4</b>	<b>16,5</b>	<b>135</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	180	4	7,7	27,7	202	11,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>5,6</b>	<b>8,3</b>	<b>42,4</b>	<b>272</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>56,5</b>	<b>52,1</b>	<b>179</b>	<b>1457</b>	<b>53,54</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

# МЕНЮ

18 апреля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	27	1,5	0,6	10	52	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	6,5	9,7	21,5	200	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	3,7	4	13,4	105	0,7
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>11,7</b>	<b>14,3</b>	<b>44,9</b>	<b>357</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	190	0,8	0,8	19,3	93	19,7
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	200	3	1	42	192	20
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,3</b>	<b>93</b>	<b>19,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной (картофель, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	8,5	9,5	20,4	207	7,9
2012	73	РАССОЛЬНИК (аллергики) (крупа перловая, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории)	200	7,6	8,8	15,1	172	1,5
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	27,2	15,7	11,2	324	17,6
2008	257	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (аллергики) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	18,5	18,5	2,2	251	1,7
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	90/30	5,8	7,5	27,3	200	1,14
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
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>45,1</b>	<b>33,2</b>	<b>108</b>	<b>949</b>	<b>26,64</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	101	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,9</b>	<b>5,7</b>	<b>27,6</b>	<b>202</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	200	4,4	7,3	31,5	216	12,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с курицей (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории)	180	18,3	15,6	10,6	259	37,2
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 (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>6,8</b>	<b>8,3</b>	<b>61,1</b>	<b>352</b>	<b>12,9</b>
<b>Всего</b>				<b>72,3</b>	<b>62,3</b>	<b>260,9</b>	<b>1953</b>	<b>62,04</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.