

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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 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 | 4,7 | 7,5 | 20,1 | 168 | 1,5 |
| 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 |
| Итого | | | 325 | 9,1 | 11,2 | 40,2 | 301 | 2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, свинина мясная, соль йодированная) | 180 | 5 | 9,5 | 14 | 166 | 5,8 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 70 | 0,5 | 2,9 | 2,6 | 39 | 1,3 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 90 | 2 | 4,3 | 21,3 | 132 | 0 |
| 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 | | | 530 | 9,9 | 17 | 59,3 | 436 | 7,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,1 | | 5 | 20 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 63 | 0 |
| Итого | | | 165 | 1,2 | 1,5 | 16,2 | 83 | 0 |
| 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) | 115 | 10,5 | 18 | 4,7 | 222 | 0 |
| | | КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы) | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,7 | 11 | 1,1 |
| | | 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 |
| Итого | | | 315 | 13 | 18,7 | 21,1 | 303 | 1,1 |
| Всего | | | | 34,2 | 48,6 | 156,6 | 1209 | 14,2 |

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 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 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 | 6,7 | 7,7 | 27,4 | 206 | 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 |
| Итого | | | 406 | 12,7 | 13,1 | 52,1 | 379 | 1,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| 2008 | 442 | СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый) | 200 | | | 26 | 104 | 0 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, свинина мясная) | 200 | 5,5 | 11,4 | 17,6 | 199 | 6,9 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ без картофеля (аллергики) (крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная) | 200 | 6,4 | 12,8 | 15,1 | 203 | 1,3 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 100 | 0,7 | 2,9 | 3,4 | 43 | 1,8 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 70 | 11,5 | 28,7 | 2,2 | 314 | 0,9 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 110 | 2,7 | 4,4 | 28,4 | 164 | 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 |
| Итого | | | 640 | 12 | 19,1 | 75,8 | 529 | 8,7 |
| 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) | 20 | 1,5 | 2 | 15,4 | 86 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 217 | 1,7 | 2,1 | 30,4 | 146 | 0 |
| 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) | 110 | 11,8 | 18,9 | 8,7 | 251 | 0,2 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (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 (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий") | 25 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 50 | 0 |
| Итого | | | 372 | 15,3 | 20 | 40,5 | 401 | 1,6 |
| Всего | | | | 42,7 | 54,5 | 218,6 | 1541 | 15,9 |

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.