

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**1 августа 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	165	6	7,4	26,3	197	1,08
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	70	0,5	0,3	6	29	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8</b>	<b>13,3</b>	<b>42,3</b>	<b>323</b>	<b>1,08</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	75	16
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,7</b>	<b>75</b>	<b>16</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	6,5	9,3	9,2	149	13,7
2008	285	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом</b> (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.))	120/40	15,2	23	24,6	366	2
2012	339	<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	60	1	1,5	7,6	48	2,7
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>25,1</b>	<b>34,1</b>	<b>63,7</b>	<b>666</b>	<b>18,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>4,3</b>	<b>3,1</b>	<b>14,2</b>	<b>107</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным молоком</b> (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	135/20	14,1	13,5	23,3	274	0,2
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,9	24	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>15,7</b>	<b>14,1</b>	<b>38,9</b>	<b>348</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>53,7</b>	<b>65,2</b>	<b>174,8</b>	<b>1519</b>	<b>36,38</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

# МЕНЮ

## 1 августа 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	37	2,3	6,7	15,2	130	0
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,7	9,2	27,2	219	0,8
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	175	4	4,2	12,6	105	0,6
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>13</b>	<b>20,1</b>	<b>55</b>	<b>454</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	165	0,7	0,7	16,4	79	16,7
2008		<b>БАНАН (аллергики)</b> (банан)	250	4,5	1,5	63	288	30
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>16,4</b>	<b>79</b>	<b>16,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	8,5	11,2	14,8	198	20,1
2012	66	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей (аллергики)</b> (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	7,2	7,7	5,9	123	15,5
2008	285	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом</b> (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	17	24,5	24,9	389	2,1
2008	285	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (аллергики)</b> (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	155	14,7	32,3	22,3	439	0,5
2012	339	<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	80	1,1	1,8	7,6	51	3
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,9	24	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>29,7</b>	<b>37,9</b>	<b>73,8</b>	<b>762</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	150	4,3	3,9	7	87	1,1
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики)</b> (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>7,2</b>	<b>5,1</b>	<b>26,5</b>	<b>188</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С и сгущенным молоком</b> (вермишель, вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	160/30	19,8	18,3	34,4	384	0,3
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики)</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>22,2</b>	<b>19,3</b>	<b>64</b>	<b>520</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>72,8</b>	<b>83,1</b>	<b>235,7</b>	<b>2003</b>	<b>44,7</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_