

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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (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	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	70	0,5	0,3	6	29	0
Итого			260	8	13,3	42,3	323	1,08
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	160	0,6	0,6	15,7	75	16
Итого			160	0,6	0,6	15,7	75	16
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной (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	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.))	120/40	15,2	23	24,6	366	2
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	60	1	1,5	7,6	48	2,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			590	25,1	34,1	63,7	666	18,4
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	100	2,8	2,5	4,5	57	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			120	4,3	3,1	14,2	107	0,7
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным молоком (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
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,9	24	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			325	15,7	14,1	38,9	348	0,2
Всего				53,7	65,2	174,8	1519	36,38

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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	37	2,3	6,7	15,2	130	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (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	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	175	4	4,2	12,6	105	0,6
Итого			412	13	20,1	55	454	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	165	0,7	0,7	16,4	79	16,7
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	250	4,5	1,5	63	288	30
Итого			165	0,7	0,7	16,4	79	16,7
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной (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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей (аллергики) (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	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	17	24,5	24,9	389	2,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (аллергики) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	155	14,7	32,3	22,3	439	0,5
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	80	1,1	1,8	7,6	51	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			690	29,7	37,9	73,8	762	25,2
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,3	3,9	7	87	1,1
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
Итого			190	7,2	5,1	26,5	188	1,1
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С и сгущенным молоком (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	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (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 (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			417	22,2	19,3	64	520	0,3
Всего				72,8	83,1	235,7	2003	44,7

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____