

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 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 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	3,2	3,5	10,9	89	0,6
Итого			330	8,6	15,4	42,5	345	1,6
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	190	2,9	1	39,9	182	19
Итого			190	2,9	1	39,9	182	19
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	35	0,3		1	6	4
2017		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,5	5,2	11,5	117	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	14,5	5,3	6,5	132	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	2,9	3,8	23,8	141	12
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,3	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			560	25,6	14,6	64,6	498	25,3
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	167	4,4	4,1	17,5	128	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			187	5,9	4,7	27,2	178	0
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности)	95/25	15,8	12	27,2	283	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,4	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			290	17,4	12,6	42,3	355	0,3
Всего				60,4	48,3	216,5	1558	46,2

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____

МЕНЮ

6 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,8	9,1	24,3	203	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,5	4,9	14,7	122	0,8
Итого			417	12,6	20,7	54,2	455	1,6
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	190	2,9	1	40,3	184	19,2
Итого			190	2,9	1	40,3	184	19,2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	41	0,3		1	6	4,2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	200	7,6	7,3	17,1	165	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	17,8	7,2	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	4,9	6,2	30,5	198	14,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			691	33,7	21,1	82,1	656	31,4
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	170	4,6	4,3	18,3	134	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			200	6,8	5,2	32,9	210	0
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	135/30	22,7	17,1	33,9	383	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			392	25,1	18,1	63,5	519	0,5
Всего				81,1	66,1	273	2024	52,7

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____