

Утверждаю

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

## МЕНЮ

12 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	184	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,9	9,7	23,8	217	1,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	6,3	6,9	16	154	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>15,3</b>	<b>18,1</b>	<b>51</b>	<b>434</b>	<b>2,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	185	4,8	8,8	14,7	162	7
2008	259	ГУЛЯШ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	40/50	13,4	15,5	5,2	214	1,04
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,6	4,2	16,5	118	0
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
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>24,2</b>	<b>28,8</b>	<b>58,2</b>	<b>596</b>	<b>8,04</b>
<b>Полдник</b>								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,4	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	22,5	102	0
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>1,7</b>	<b>0,6</b>	<b>27,9</b>	<b>124</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)	180	10,9	19,3	12,5	270	35,5
		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
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>19,9</b>	<b>27,6</b>	<b>342</b>	<b>35,5</b>
<b>Всего</b>				<b>54,7</b>	<b>67,6</b>	<b>184,5</b>	<b>1582</b>	<b>49,94</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**12 августа 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8	9	28,4	229	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,5	5,9	16,3	142	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	15,4	86	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>15</b>	<b>16,9</b>	<b>60,1</b>	<b>457</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	190	1	0,2	19,3	82	3,8
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,3</b>	<b>82</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	4,9	10,8	17,1	192	8,1
2008	259	ГУЛЯШ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	15,7	18,6	7,5	260	1,24
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	5,3	21,9	155	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>28,6</b>	<b>35,1</b>	<b>72</b>	<b>726</b>	<b>9,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/20	1,6	0,6	25,8	115	0
<b>Итого</b>			<b>237</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>40,8</b>	<b>175</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)	200	12,5	22,5	13,1	308	37,3
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
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>14,9</b>	<b>23,5</b>	<b>42,7</b>	<b>444</b>	<b>37,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,3</b>	<b>76,4</b>	<b>234,9</b>	<b>1884</b>	<b>52,44</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_