

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**14 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
2012	93	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b> (вермишель, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3	5,3	10,3	102	0,5
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,6	2,8	10	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>7,1</b>	<b>13,7</b>	<b>30,3</b>	<b>276</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (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>								
2017	10	<b>СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	6,1	7,7	17,5	167	8,9
2012	254	<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ</b> (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	50	14,5	7,7	7,1	156	0,2
2008	133	<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	120	3,3	3,5	26,1	150	13,2
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>26,3</b>	<b>19,2</b>	<b>72,4</b>	<b>574</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	145	2,9	3,1	9,6	79	0,5
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порция)</b> (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/15	5,2	5,3	9,7	108	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>8,1</b>	<b>8,4</b>	<b>19,3</b>	<b>187</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная)	150	14,8	20,1	17,6	311	22,2
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>17,1</b>	<b>21</b>	<b>37,5</b>	<b>409</b>	<b>22,2</b>
<b>Всего</b>				<b>59,6</b>	<b>62,5</b>	<b>179,3</b>	<b>1532</b>	<b>50</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**14 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")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2012	93	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b> (вермишель, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,7	7	14	139	0,8
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,2	4,5	14,1	114	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>10,4</b>	<b>17,9</b>	<b>38,2</b>	<b>357</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	190	1	0,2	19,2	82	3,8
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,2</b>	<b>82</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
2017	10	<b>СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200	7,6	10,7	19,2	206	9,7
2012	254	<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ</b> (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	80	19,1	10,9	10,6	215	0,4
2008	133	<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	3,7	4,5	28,5	171	14,5
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>33,5</b>	<b>26,5</b>	<b>84,7</b>	<b>715</b>	<b>24,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	433	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	195	2,8	2,4	24,1	130	0,97
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порция)</b> (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/20	6,4	6,8	9,7	128	0,1
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>9,2</b>	<b>9,2</b>	<b>33,8</b>	<b>258</b>	<b>1,07</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная)	180	17,1	22,5	21,7	358	24,1
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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>20,2</b>	<b>23,8</b>	<b>56,2</b>	<b>519</b>	<b>24,1</b>
<b>Всего</b>				<b>74,3</b>	<b>77,6</b>	<b>232,1</b>	<b>1931</b>	<b>55,17</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_