

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**16 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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,3	6,6	19,6	156	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,7	6,2	14,6	139	1
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>11,5</b>	<b>18,4</b>	<b>44,2</b>	<b>392</b>	<b>1,5</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>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	45	0,5	0,1	1,9	12	12,4
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, свинина мясная, соль йодированная)	180	5	9,5	14	166	5,8
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	0,5	2,9	2,6	39	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2	4,3	21,3	132	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>10,4</b>	<b>17,1</b>	<b>61,2</b>	<b>448</b>	<b>19,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,6	6,2	9,1	116	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>7,2</b>	<b>6,8</b>	<b>28,4</b>	<b>205</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	115	10,5	18	4,7	222	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	1	0,1	1,9	12	1,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>13,1</b>	<b>18,7</b>	<b>21,3</b>	<b>304</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>43,2</b>	<b>61,2</b>	<b>174,9</b>	<b>1435</b>	<b>27,3</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**16 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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,6	7,7	27,3	206	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,7	12,9	100	0,6
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>11,5</b>	<b>17,8</b>	<b>50,3</b>	<b>410</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	20,5	88	4,1
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,5</b>	<b>88</b>	<b>4,1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,6	0,1	1,9	12	12,6
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, свинина мясная)	200	6,2	12,9	17,7	216	7
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба треска потрошенная обезглавленная, рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	11,6	3,3	3,4	90	2,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,4	28,4	164	0
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
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>24,2</b>	<b>21,1</b>	<b>77,7</b>	<b>605</b>	<b>21,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	186	5,2	5,8	8,5	109	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/20	2,3	0,9	26,6	124	0
<b>Итого</b>			<b>236</b>	<b>7,5</b>	<b>6,7</b>	<b>35,1</b>	<b>233</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	180	12,5	19,6	9,7	265	0,3
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	40	1,1	0,1	2,3	14	1,5
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	1	15,1	78	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>16</b>	<b>20,8</b>	<b>42,1</b>	<b>417</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>60,2</b>	<b>66,6</b>	<b>225,7</b>	<b>1753</b>	<b>30</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_