

Утверждаю

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

**МЕНЮ**

19 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,6	6,2	20,7	157	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	155	4,8	5,1	13,1	119	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>10,5</b>	<b>12,8</b>	<b>45</b>	<b>339</b>	<b>1,9</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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,7	3,4	2,9	45	2,7
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,3	5,7	18,9	138	9,4
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,9	28,6	24,5	400	1,6
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>540</b>	<b>16,3</b>	<b>38</b>	<b>67,7</b>	<b>682</b>	<b>13,7</b>
<b>Полдник</b>								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>1,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,3</b>	<b>109</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, свинина мясная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	180	11,1	19,5	20,8	305	26,8
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>13,4</b>	<b>20,4</b>	<b>40,4</b>	<b>401</b>	<b>26,8</b>
<b>Всего</b>				<b>42,9</b>	<b>72</b>	<b>197,2</b>	<b>1617</b>	<b>46,4</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**19 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,4	23,7	187	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,6	4,8	14,7	121	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,6	2,1	15,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,6</b>	<b>14,3</b>	<b>54</b>	<b>395</b>	<b>1,6</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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	45	0,8	3,9	3,4	53	3,1
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,7	5,8	21,2	149	10,5
2008	267	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	160	13,1	32,8	32,2	478	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>19,7</b>	<b>42,9</b>	<b>83,2</b>	<b>803</b>	<b>15,5</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)	30/20	2,3	0,9	31,5	144	0
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>46,5</b>	<b>204</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, свинина мясная, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	12,9	23,7	23,3	361	29,7
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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>57,8</b>	<b>522</b>	<b>29,7</b>
<b>Всего</b>				<b>51,8</b>	<b>83,4</b>	<b>261,3</b>	<b>2010</b>	<b>50,8</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_