

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 декабря 2024 г.
Ясли 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	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	5,7	6,8	21,5	173	0,9
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
Итого			336	12	17,5	44,6	389	1,8
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,2	1,1	44,1	202	21
Итого			200	3,2	1,1	44,1	202	21
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (порц.) (огурцы соленые)	20	0,2		0,5	4	1,5
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	180	6	7,7	12,9	150	11,3
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	50	14,4	3,5	6,4	114	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	3,1	3	25,3	141	12,8
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
Итого			540	26,1	14,5	66,5	508	25,8
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	65	6	4,4	51,3	268	0
Итого			215	6,1	4,4	56,3	288	0
Ужин								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,2	2	20,6	113	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/5	0,1		6,6	27	0,01
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			335	9,9	7,2	37,2	253	0,01
Всего				57,3	44,7	248,7	1640	48,61

повар _____

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

_____/ Колтунова О. А../

МЕИЮ

11 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	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	5,6	6,4	24	176	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,6	14,4	117	0,8
Итого			406	11,5	17,4	48,5	397	1,6
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,2	1,1	44,7	204	21,3
Итого			200	3,2	1,1	44,7	204	21,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (порц.) (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	2
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	7,5	9,8	15,8	189	14,2
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ без картофеля (аллергики) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,8	7,9	8,8	134	13,7
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	80	18,3	5,7	11,2	168	0,4
2008	257	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (аллергики) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	18,5	17,8	2,2	245	1,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,7	4,6	29	176	13,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	110	2,7	5,3	28,4	173	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			675	33,9	20,5	83,1	661	30,4
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с повидлом (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированое)	75	7,5	5,8	60,2	323	0,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			272	7,7	5,9	75,2	383	0,2
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	115	2,7	3,3	28,4	154	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			387	12,5	8,8	62,2	377	0
Всего				68,8	53,7	313,7	2022	53,5

повар