

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 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")	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	5,1	6,9	19,5	161	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,9	4,2	11,8	101	0,7
Итого			325	10,5	16,7	41,3	359	1,4
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	195	2,9	1	41	187	19,5
Итого			195	2,9	1	41	187	19,5
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,2		0,5	4	1,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горохом лущеным (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	8,2	7	16,6	164	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	12,2	13,8	25,3	274	13
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			540	23	21,1	64	543	19,3
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			170	5,7	4,4	16,5	135	1,1
Ужин								
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)	130	12,3	17	7,2	233	0,4
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			330	13,9	17,6	22,1	304	0,4
Всего				56	60,8	184,9	1528	41,7

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 декабря 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		
Завтрак								
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	6,1	8,2	24,7	197	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,6	14,4	117	0,8
Итого			406	11,9	19,2	49,2	418	1,6
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3	1	42	192	20
Итого			200	3	1	42	192	20
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горохом лущенным (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	11,3	9,8	20,1	215	4,3
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ на курином бульоне (аллергики) (горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	9,5	7,1	11,5	148	1,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	14,8	16,2	30,6	329	15,8
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			655	29,5	26,4	77,8	672	22,1
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	102	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			210	7,2	5,4	22,7	178	1,3
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	110	12,4	17,5	9,5	245	0,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	80	9,9	9	0,6	123	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")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			337	14,8	18,5	39,1	381	0,2
Всего				66,4	70,5	230,8	1841	45,2

повар _____