

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 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	184	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,6	7,3	19,5	167	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	4,1	4,5	12	106	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			315	10,8	13,3	42,7	336	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, бройлеры цыпльята потрош. 1 категории)	180	7,3	10,8	14,6	191	7,1
2008	259	ГУЛЯШ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	40/50	11,7	13,9	5,3	194	1,04
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,6	4,2	16,5	118	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
Итого			540	25	29,2	57,8	602	8,14
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное бутербродное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	6,6	4,9	42	237	0
Итого			200	6,7	4,9	47	257	0
Ужин								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)	180	10,9	19,3	12,5	270	35,5
		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
Итого			350	12,5	19,9	27,2	340	35,5
Всего				56	67,5	194,5	1621	49,24

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
2 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	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,9	7,7	26,5	204	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,6	14,2	116	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	15,1	85	0
Итого			400	12,8	14,3	55,8	405	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	198	1	0,2	20	85	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			198	1	0,2	20	85	4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ (картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	8,7	14	17,1	236	8,3
2008	107	СУП С КРУПОЙ и яичными хлопьями (аллергики) (пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	11,2	11,1	16,2	211	1,1
2008	259	ГУЛЯШ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50/50	13,8	17,1	7,5	239	1,24
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	14,3	35,2	2,2	384	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	5,3	21,9	155	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			620	31	36,9	95,6	848	9,54
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	7,6	9,1	48	305	0,1
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			257	7,8	9,2	63	365	0,1
Ужин								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)	200	12,5	22,5	13,1	308	37,3
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			427	14,9	23,5	42,7	444	37,3
Всего				67,5	84,1	277,1	2147	52,54

повар _____