

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,1	7,5	18,9	163	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,9	4,2	14	109	0,7
Итого			361	10,5	17,3	42,9	369	1,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56	12
Итого			120	0,5	0,5	11,8	56	12
Обед								
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	180	6	7,6	12,8	144	1,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	45	12,3	14	8,5	209	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	4,9	5,8	28,3	187	13,2
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			550	25,6	27,7	71,2	641	15
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								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным МОЛОКОМ (вермишель , вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/20	13,2	13,1	22,3	263	0,2
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			310	14,8	13,7	37,2	334	0,2
Всего				57,1	63,6	179,6	1535	30

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,6	8,2	21,6	187	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
Итого			406	12,5	19,2	45,9	407	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	125	0,5	0,5	12,7	61	12,9
Итого			125	0,5	0,5	12,7	61	12,9
Обед								
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	200	7,3	10,2	17,1	190	1,7
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	60	14,8	16,6	12,2	257	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,9	6,3	30,6	200	14,6
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, соль йодированная)	150	4,8	3,2	13,6	105	45,9
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			630	30,6	33,6	109	865	17,2
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	190	5,5	4,9	8,8	111	1,4
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			220	7,7	5,8	23,4	187	1,4
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ и сгущенным МОЛОКОМ (вермишель , вода питьевая, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/30	19,3	18,5	34,9	389	0,3
2012	304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (аллергики) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	165	15,9	17,2	31	342	1,6
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			407	21,7	19,5	64,5	525	0,3
Всего				73	78,6	255,5	2045	33,4

повар _____