

Утверждаю

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

## МЕНЮ

2 февраля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> молочная (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,6	6,4	24,8	179	1
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,9	3,1	10,5	83	0,5
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,6</b>	<b>17,9</b>	<b>42,8</b>	<b>372</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (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>								
2012	75	<b>РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ</b> с мясом и сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,3	8,9	15	161	5,8
2008	231	<b>РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ</b> (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	0,4	2,9	2,4	38	1,3
2008	325	<b>РИС ОТВАРНОЙ</b> (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2	3,7	21,3	126	0
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>9,1</b>	<b>15,8</b>	<b>60,4</b>	<b>426</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,7</b>	<b>4,4</b>	<b>16,5</b>	<b>135</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ</b> и сгущенным молоком (макаронные изделия высш. сорт, 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)	155/20	16,6	14,4	42,1	370	0,2
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>18,2</b>	<b>15</b>	<b>57,1</b>	<b>442</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>43,6</b>	<b>53,3</b>	<b>196,6</b>	<b>1461</b>	<b>13,9</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова И. А.

## МЕНЮ

2 февраля 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ молочная (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,6	6,4	21,3	166	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	195	2,8	2,5	24,3	131	0,98
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>9,9</b>	<b>14,5</b>	<b>55,6</b>	<b>394</b>	<b>1,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
<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>								
2012	75	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной (крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,8	12,3	19,8	217	6,7
2012	73	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ (аллергики) (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	4,3	10,6	10,7	156	5,7
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	0,7	4,9	3,4	61	1,7
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,6	24,2	150	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
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>12,8</b>	<b>22,3</b>	<b>96,5</b>	<b>646</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	190	5,4	4,8	8,7	109	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
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,6</b>	<b>5,7</b>	<b>23,3</b>	<b>185</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ со сгущенным молоком (макаронные изделия высш. сорт, 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)	205/30	22,9	18,9	52,6	478	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (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")	30	2,2	0,9	14,8	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>25,3</b>	<b>19,9</b>	<b>82,4</b>	<b>615</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>56,6</b>	<b>62,6</b>	<b>277,6</b>	<b>1926</b>	<b>15,68</b>