

Утверждаю

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

МЕНЮ
5 февраля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,6	6,2	20,7	157	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	5,2	5,6	14	130	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			320	10,9	13,3	45,9	350	2
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								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	43	0,8	3,8	3,3	51	3
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,7	5	21,1	141	10,5
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,9	27,9	24,5	394	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			543	16,8	37	70,6	687	15,1
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,6	90	0
Итого			185	1,7	0,6	24,9	112	0
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, свинина мясная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	180	10,7	18,5	19,5	289	23,2
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			350	12,3	19,1	34,5	361	23,2
Всего				42,7	70,2	195,7	1596	44,3

повар _____ Аврамова И. А.

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,3	7,3	23,5	185	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,7	4,9	14,9	124	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	15	84	0
Итого			400	12,5	14,2	53,4	393	1,6
II Завтрак								
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
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,4	5,7	19,6	140	9,7
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (аллергики) (пшено, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)	200	9,1	16,6	21,7	273	0,6
2008	267	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	160	13,1	31,2	32,2	464	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,5	0,1	23,8	98	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			600	19,9	41	99,3	850	14,4
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/18	2,3	0,9	26,7	124	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			245	2,5	1	41,7	184	0
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, свинина мясная, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	12,5	22,7	22,4	347	26,1
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	150	10,7	20,3	10,6	270	36,6
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	1,5	0,6	9,7	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			427	14,2	23,4	47,1	457	26,1
Всего				50,1	79,8	261,3	1970	46,1