

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 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 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный") | 25 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 5,4 | 6,7 | 23,7 | 178 | 0,97 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 140 | 2,9 | 3,1 | 12,4 | 90 | 0,5 |
| Итого | | | 315 | 9,4 | 18,2 | 43,6 | 378 | 1,47 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН (банан) | 160 | 2,4 | 0,8 | 33,6 | 154 | 16 |
| Итого | | | 160 | 2,4 | 0,8 | 33,6 | 154 | 16 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная) | 180 | 4,1 | 5,4 | 5,1 | 86 | 0,9 |
| 2012 | 305 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый) | 50 | 12,2 | 12,4 | 11,3 | 206 | 0,6 |
| 2008 | 131 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная) | 130 | 3,7 | 5,1 | 11,9 | 111 | 33,7 |
| 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 | | | 550 | 22,4 | 23,2 | 50 | 504 | 35,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок") | 136 | 3,6 | 3,3 | 14,3 | 105 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 20 | 1,5 | 0,6 | 9,7 | 50 | 0 |
| Итого | | | 156 | 5,1 | 3,9 | 24 | 155 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 237 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное) | 130/20 | 17,6 | 14,6 | 23,3 | 300 | 0,3 |
| | | 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 | | | 320 | 19,2 | 15,2 | 38,3 | 372 | 0,3 |
| Всего | | | | 58,5 | 61,3 | 189,5 | 1563 | 52,97 |

повар _____

Аврамова И. А.

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А./

МЕНЮ

6 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 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный") | 26 | 3 | 6,2 | 20,1 | 149 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 7,2 | 7,9 | 26,9 | 207 | 0,8 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 3,9 | 4 | 12,4 | 102 | 0,6 |
| Итого | | | 406 | 14,1 | 18,1 | 59,4 | 458 | 1,4 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | БАНАН (банан) | 164 | 2,5 | 0,8 | 34,5 | 158 | 16,4 |
| Итого | | | 164 | 2,5 | 0,8 | 34,5 | 158 | 16,4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная) | 200 | 5,2 | 8,9 | 6,9 | 130 | 1,2 |
| 2019 | | СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (аллергии) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 200 | 5,9 | 6,6 | 16,5 | 149 | 1,1 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый) | 50 | 13 | 14,7 | 8,7 | 219 | 0,9 |
| 2012 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 4,4 | 6,5 | 14,3 | 137 | 37,8 |
| 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 | 26,2 | 30,6 | 79 | 704 | 39,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок") | 181 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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 (аллергии) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 211 | 7,1 | 5,4 | 34 | 218 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое) | 130/30 | 23,5 | 20,9 | 35,4 | 430 | 0,4 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 90 | 4,9 | 4,2 | 21,9 | 145 | 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 (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий") | 25 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 50 | 0 |
| Итого | | | 387 | 25,9 | 21,9 | 65 | 566 | 0,4 |
| Всего | | | | 75,8 | 76,8 | 271,9 | 2104 | 58,1 |

повар

Аврамова И. А.