

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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		
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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,6	3,9	11,2	95	0,6
Итого			330	10,3	18,7	43,5	384	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,7	0,7	17,6	85	18
Итого			180	0,7	0,7	17,6	85	18
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, свинина мясная)	180/15	8,2	8,5	17,4	178	4,2
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная)	110/40	13,8	19,3	16,9	296	1,54
2012	340	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла)	50	1,2	0,1	6,7	33	2,4
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			585	25,6	28,2	62,4	606	8,14
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,8	4,1	10,7	96	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порционнo) (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/12	4,6	4,5	9,7	99	0
Итого			212	8,4	8,6	20,4	195	0,6
Ужин								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,2	3,6	20,6	127	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			320	10,6	9,1	40,5	286	0
Всего				55,6	65,3	184,4	1556	28,34

повар _____

Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
9 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	1,6	5,7	10,4	101	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	6,4	7,3	22,6	182	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,6	14,2	116	0,8
Итого			406	12,3	17,6	47,2	399	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,7	0,7	17,8	86	18,2
Итого			180	0,7	0,7	17,8	86	18,2
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, свинина мясная)	200/15	9,4	10,2	18,9	205	4,6
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ и свиной (аллергии) (свинина мясная, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200	9,1	11,6	11,5	187	0,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная)	130/50	16,1	21,9	22,4	351	1,74
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (аллергии) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	16,1	35,5	22,3	473	0,5
2012	340	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла)	120	2	0,1	12,2	59	4,6
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			745	31,1	32,7	102,6	833	10,94
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,5	5,8	15,1	136	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порционно) (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/18	6,7	6,6	14,6	146	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
Итого			228	12,2	12,4	29,7	282	0,9
Ужин								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	115	2,7	3,3	28,4	154	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (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	2,1	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			387	11,7	10,1	57,3	366	0
Всего				68	73,5	254,6	1966	31,64

повар _____ Аврамова И. А.