

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 155 | 4,9 | 6,7 | 17,8 | 152 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности) | 180 | 5,2 | 5,6 | 14 | 130 | 1 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт) | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| Итого | | | 355 | 11,6 | 14,3 | 46,7 | 365 | 1,5 |
| 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 |
| 2012 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ И ИСМЕТАНОЙ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная) | 180 | 5,4 | 9,9 | 13,1 | 168 | 12,8 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная) | 150 | 10,2 | 19,7 | 25,7 | 321 | 13 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок) | 150 | 0,2 | 0,2 | 9,9 | 43 | 1,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий") | 40 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 80 | 0 |
| Итого | | | 563 | 19 | 33,9 | 68,5 | 663 | 30,4 |
| 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 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное) | 120 | 3,6 | 5,7 | 22,6 | 156 | 0,9 |
| 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 | | 5,3 | 22 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 20 | 1,5 | 0,6 | 9,7 | 50 | 0 |
| Итого | | | 330 | 10,3 | 10,9 | 37,9 | 291 | 0,9 |
| Всего | | | | 43,6 | 59,9 | 197,8 | 1517 | 36,8 |

повар

Аврамова И. А.

МЕНЮ

12 февраля 2024 г.
Сад 12 часов

| Сбор-ник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 414 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ молочная (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная) | 205 | 7,8 | 9,7 | 26,2 | 223 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 5 | 5,4 | 15,6 | 133 | 0,9 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 24 | 1,8 | 2,4 | 17,9 | 100 | 0 |
| Итого | | | 409 | 14,6 | 17,5 | 59,7 | 456 | 1,7 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| 2008 | 442 | СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергии) (сок грушевый) | 200 | | | 26 | 104 | 0 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков) | 42 | 0,8 | 3,7 | 3,2 | 50 | 2,9 |
| 2012 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная) | 250 | 6,8 | 12,7 | 16,6 | 213 | 16 |
| 2012 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ без картофеля (аллергии) (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая) | 200 | 6,3 | 13,7 | 8,1 | 182 | 13,2 |
| 2012 | 276 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (свинина мясная, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 180 | 11,8 | 22,9 | 27,5 | 365 | 13,7 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и рисом (аллергии) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, крупа рисовая) | 80 | 13,5 | 29 | 23,5 | 410 | 0,9 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 0,2 | 0,2 | 11,6 | 49 | 1,6 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий") | 50 | 3,1 | 0,4 | 20,6 | 100 | 0 |
| Итого | | | 702 | 22,7 | 39,9 | 79,5 | 777 | 34,2 |
| 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) | 30/20 | 1,6 | 0,6 | 22,3 | 101 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 247 | 1,8 | 0,7 | 37,3 | 161 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное) | 150 | 4,8 | 8,7 | 30 | 218 | 1,3 |
| 2008 | 323 | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 100 | 4,5 | 4 | 27,1 | 161 | 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") | 40 | 2,9 | 1,2 | 19,5 | 101 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий") | 25 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 50 | 0 |
| Итого | | | 427 | 13 | 14,6 | 64,8 | 442 | 1,3 |
| Всего | | | | 53,1 | 72,9 | 261,1 | 1922 | 41,2 |