

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**14 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,5	6,2	19,1	151	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,2	3,5	10,9	89	0,6
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8,8</b>	<b>18,1</b>	<b>37,5</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,7	0,7	17,6	85	18
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>85</b>	<b>18</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,3		0,7	5	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	7,4	6,2	16,7	154	4,7
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	55	19,1	5,5	5,8	149	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,3	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
2012	319	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	85	1,7	3,6	14,3	96	7,2
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>30,9</b>	<b>15,6</b>	<b>59,3</b>	<b>506</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,4	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/12	4,4	4,3	9,7	95	0
<b>Итого</b>			<b>182</b>	<b>4,5</b>	<b>4,3</b>	<b>15,1</b>	<b>117</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	75	10,5	15	4,4	194	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	25	0,8		1,6	10	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,4	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>12,9</b>	<b>15,6</b>	<b>21,1</b>	<b>276</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>			<b>57,8</b>	<b>54,3</b>	<b>150,6</b>	<b>1334</b>	<b>34,9</b>	

повар

Аврамова И. А.

# МЕНЮ

14 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	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	8,3	24,8	198	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,7	14,5	118	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,1</b>	<b>18,6</b>	<b>49,3</b>	<b>413</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,7	0,7	17,7	85	18
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>17,7</b>	<b>85</b>	<b>18</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	1,9
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории)	200/15	9,5	8,7	21	202	5,9
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ на курином бульоне (аллергии) (горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	8,3	6,1	11,5	135	1,1
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	21	7	6,6	173	1
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР (аллергии) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый)	70	18,6	16,2	1,1	225	1
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,2	6	25,8	174	12,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	4,3	28,4	163	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>38,1</b>	<b>22,1</b>	<b>80,5</b>	<b>677</b>	<b>21</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/18	6,4	6,2	14,6	141	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>6,6</b>	<b>6,3</b>	<b>29,6</b>	<b>201</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	115	12,6	17,6	9,8	249	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергии) (яйца куриные (шт.))	80	9,9	9	0,6	123	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
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
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>15,9</b>	<b>18,7</b>	<b>41,3</b>	<b>397</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>73,4</b>	<b>66,4</b>	<b>218,4</b>	<b>1773</b>	<b>42,1</b>