

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**19 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	180	3,3	5,6	11	108	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>5,3</b>	<b>7,1</b>	<b>48,5</b>	<b>278</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	47	0,9	4,2	3,7	57	3,3
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200	2,9	3,4	22,8	134	11,3
2008	266	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	130	11,2	24,6	27,8	378	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>567</b>	<b>17,4</b>	<b>32,5</b>	<b>75,7</b>	<b>668</b>	<b>15,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	5,7	6,2	14,6	139	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)</small>	20/16	5,2	5,3	9,7	108	0
<b>Итого</b>			<b>186</b>	<b>10,9</b>	<b>11,5</b>	<b>24,3</b>	<b>247</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)</small>	150	12	12,3	24	255	12,2
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>13,6</b>	<b>12,9</b>	<b>38,7</b>	<b>325</b>	<b>12,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,2</b>	<b>64,2</b>	<b>207</b>	<b>1604</b>	<b>33,5</b>

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**19 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	250	6,2	10,2	16,5	185	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	2	1,6	25	122	0
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>8,4</b>	<b>11,9</b>	<b>56,5</b>	<b>367</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	41	0,8	3,7	3,2	49	2,9
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200	3,1	3,4	23,8	140	11,7
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)</small>	150	14,6	31,1	32,2	468	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>621</b>	<b>22,1</b>	<b>38,7</b>	<b>108,3</b>	<b>875</b>	<b>16,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	4,7	4,9	14,9	124	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)</small>	30/20	7,1	7,2	14,6	154	0,1
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>11,8</b>	<b>12,1</b>	<b>29,5</b>	<b>278</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)</small>	150	14,3	14,8	26,6	297	13,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	30	2,2	0,9	14,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>377</b>	<b>16,7</b>	<b>15,8</b>	<b>56,2</b>	<b>433</b>	<b>13,5</b>
<b>Всего</b>				<b>60</b>	<b>78,7</b>	<b>270,3</b>	<b>2039</b>	<b>35,9</b>

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.