

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 февраля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,9	6,3	21,6	159	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,9	3,1	10,1	81	0,5
Итого			330	7,9	17,8	39,2	350	1,5
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,3	1,1	46,2	211	22
Итого			200	3,3	1,1	46,2	211	22
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	2
2017		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,5	5,2	11,1	115	8,4
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска потрошенная безглавленная, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	16	5,2	6,5	137	1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	120	3,1	3,4	23,6	138	12
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			575	27,3	14,1	63,3	494	23,4
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	150	4	3,7	15,7	115	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			170	5,5	4,3	25,4	165	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, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности)	95/25	17,5	12,8	27,8	299	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			290	19,1	13,4	42,5	369	0,3
Всего				63,1	50,7	216,6	1589	47,2

повар _____ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,7	8,9	24,1	199	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,9	3,1	12,2	89	0,5
Итого			406	10,1	17,6	46,3	385	1,3
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,3	1,1	46,7	214	22,3
Итого			200	3,3	1,1	46,7	214	22,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,3		0,7	6	2,1
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокачанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная)	200	7,6	7,3	17,1	165	11,3
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные)	80	19,1	7,1	13,2	193	1,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	3,3	4,5	25,6	157	13,1
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
Итого			690	33,4	19,3	83	644	27,8
Полдник								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	190	5	4,7	20,3	149	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			220	7,2	5,6	34,9	225	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, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	130/30	22,7	17,1	33,1	380	0,4
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
Итого			387	25,1	18,1	62,7	516	0,4
Всего				79,1	61,7	273,6	1984	51,8

повар _____

Аврамова И. А.