

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**21 февраля 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (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
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,8</b>	<b>14,8</b>	<b>37,3</b>	<b>309</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	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>								
2019		<b>СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	180	4,7	6,5	12,6	130	1,2
2008	351	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ с курицей</b> (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	150	13,3	14,2	16,2	248	24
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>20,4</b>	<b>21</b>	<b>50,2</b>	<b>477</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	45	6,8	5,9	44,8	260	0
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>6,9</b>	<b>5,9</b>	<b>49,8</b>	<b>280</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	332	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,1	4,6	19,5	133	1,3
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,9	3,1	10,1	81	0,5
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>12,6</b>	<b>12,9</b>	<b>39,6</b>	<b>327</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>47,7</b>	<b>54,8</b>	<b>196,7</b>	<b>1479</b>	<b>32</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова И. А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**21 февраля 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,8	9	25,4	210	0,8
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>423</b>	<b>8,5</b>	<b>14,7</b>	<b>50,4</b>	<b>367</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	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>								
2019		<b>СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	200	5,9	9	16,8	172	1,6
2008	351	<b>РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)	150	14,7	15,9	18,9	280	27,4
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>23,7</b>	<b>25,3</b>	<b>62</b>	<b>575</b>	<b>29</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008	464	<b>СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности)	55	8	8,2	51,2	311	0,1
<b>Итого</b>			<b>252</b>	<b>8,2</b>	<b>8,3</b>	<b>66,2</b>	<b>371</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	332	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,5	6,6	27,6	188	1,9
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,7	14,4	117	0,8
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>16,8</b>	<b>17,1</b>	<b>61,8</b>	<b>469</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего</b>				<b>58,2</b>	<b>65,6</b>	<b>260,2</b>	<b>1868</b>	<b>36,6</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова И. А.