

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	120	2,7	3,5	17,5	113	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	170/6	0,1		5,4	22	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			311	3,9	5	34,1	198	0,01
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)</small>	185	4,8	8,8	14,7	162	7
2008	259	ГУЛЯШ <small>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	40/50	13,4	15,5	5,2	214	1,04
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	80	3,6	4,2	16,5	118	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			5,3	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			545	24,2	28,8	58,2	596	8,04
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		5,4	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)</small>	20/16	1,6	0,6	19,7	91	0
Итого			186	1,7	0,6	25,1	113	0
Ужин								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ <small>(капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)</small>	180	10,9	19,3	12,5	270	35,5
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		5,4	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			360	13,2	20,2	32,5	368	35,5
Всего				44	54,8	169,7	1361	47,55

повар _____

Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
26 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								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155	3,8	4,5	24	151	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	20	1,5	2	15,3	86	0
Итого			372	5,5	6,6	54,3	297	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности)</small>	200	4,9	10,8	17,1	193	8,1
2008	259	ГУЛЯШ <small>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	50/50	15,7	18,6	7,5	261	1,24
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	90	4,9	5,3	21,9	155	0
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
Итого			620	29,1	35,2	95,6	827	9,34
Полдник								
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 с повидлом <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)</small>	30/20	2,3	0,9	27,4	127	0
Итого			247	2,5	1	42,4	187	0
Ужин								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ <small>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)</small>	200	12,5	22,5	13,1	308	37,3
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>	40	2,9	1,2	19,5	101	0
Итого			437	15,6	23,8	47,6	469	37,3
Всего				53,7	66,8	259,7	1866	50,64

повар _____ Аврамова И. А.