

Утверждаю

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

## МЕНЮ

4 июля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	6,7	23,7	178	0,97
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,9	3,1	9,6	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>9,8</b>	<b>15,4</b>	<b>43,3</b>	<b>354</b>	<b>1,47</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	190	0,8	0,8	18,6	89	19
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>89</b>	<b>19</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,1	10,7	9,3	155	13,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	120/40	15,1	22,9	24	363	2
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	60	0,9	1,5	6	40	2,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>22,5</b>	<b>35,4</b>	<b>61</b>	<b>659</b>	<b>17,9</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	182	4,8	4,4	19	139	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>6,3</b>	<b>5</b>	<b>28,7</b>	<b>189</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/20	19,8	15,8	25,2	325	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>21,4</b>	<b>16,4</b>	<b>40,2</b>	<b>397</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>60,8</b>	<b>73</b>	<b>191,8</b>	<b>1688</b>	<b>38,67</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

# МЕНЮ

4 июля 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	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7	9,5	27,8	225	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	175	4	4,2	12,6	105	0,6
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>12,5</b>	<b>20,1</b>	<b>50,5</b>	<b>434</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	190	0,8	0,8	18,9	91	19,3
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>18,9</b>	<b>91</b>	<b>19,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6	13,2	14,9	206	19,9
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом (аллергики) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	4,6	9,5	5,9	128	15,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	130/50	17	24,5	24,9	389	2,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (аллергики) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	155	14,7	32,3	22,3	439	0,5
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, соль йодированная)	80	1,3	3,2	9	70	3
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>27,4</b>	<b>41,3</b>	<b>75,2</b>	<b>788</b>	<b>25</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	189	5,1	4,8	20,7	151	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>219</b>	<b>7,3</b>	<b>5,7</b>	<b>35,3</b>	<b>227</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	25,6	19,8	37,6	435	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
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 (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>28</b>	<b>20,8</b>	<b>67,2</b>	<b>571</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>76</b>	<b>88,7</b>	<b>247,1</b>	<b>2111</b>	<b>46</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.