

# МЕНЮ

11 июля 2024 г.  
Сад 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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	37	2,3	6,7	15,2	130	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	10,3	22,5	213	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	1
<b>Итого</b>			<b>437</b>	<b>10,9</b>	<b>18,3</b>	<b>60,1</b>	<b>450</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (груша)	195	0,8	0,6	20,2	92	9,8
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	<b>9,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной (картофель, свинина мясная, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	6	11,3	20,7	214	7,8
2012	73	РАССОЛЬНИК (аллергики) (крупа перловая, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,3	4,1	15,4	110	1,4
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	105	27,2	15,6	11	322	17,6
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	90/30	5,8	7,5	27,3	200	1,14
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>42,6</b>	<b>34,9</b>	<b>108,1</b>	<b>954</b>	<b>26,54</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	190	5,4	4,9	8,8	110	1,4
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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>6,1</b>	<b>28,3</b>	<b>211</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	200	4,7	9,2	31,9	241	12,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с мясом (аллергики) (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	180	10,8	19,3	10,9	263	36,7
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>427</b>	<b>7,1</b>	<b>10,2</b>	<b>61,5</b>	<b>377</b>	<b>12,9</b>
<b>Всего</b>				<b>69,7</b>	<b>70,1</b>	<b>278,2</b>	<b>2084</b>	<b>52,54</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**11 июля 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	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,5	7,2	16,5	150	0,5
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>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8,9</b>	<b>15,9</b>	<b>36,6</b>	<b>328</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ГРУША</b> (груша)	190	0,8	0,6	19,6	89	9,5
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,6</b>	<b>89</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b> (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)	180	4,9	10,3	14,5	171	5,8
2001	1	<b>СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ</b> (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	65	21	11,2	6,8	234	13,8
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	80/30	4,5	6,9	21,9	168	1,14
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>545</b>	<b>32,8</b>	<b>28,7</b>	<b>64,6</b>	<b>672</b>	<b>20,74</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	170	4,8	4,3	7,7	96	1,2
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>6,3</b>	<b>4,9</b>	<b>17,4</b>	<b>146</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	133	<b>КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	180	4,2	8,8	28	217	11,1
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>9,4</b>	<b>42,7</b>	<b>287</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>59,5</b>	<b>180,9</b>	<b>1522</b>	<b>43,54</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.