

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 июля 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,5	7,5	24	190	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,8	6,2	16,8	148	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,6	2	15,4	86	0
Итого			400	13,9	15,7	56,2	424	1,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,7	5,8	21,2	149	10,5
2008	267	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	160	13,1	32,8	32,2	478	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			600	19,7	42,6	82,9	798	15,2
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/20	2,3	0,9	29,1	134	0
Итого			247	2,5	1	44,1	194	0
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	15,1	13,6	22,4	275	26,1
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			427	17,5	14,6	52	411	26,1
Всего				54,6	74,1	255	1913	47,1

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,6	6,2	20,7	157	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	5,7	6,2	14,6	139	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			320	11,4	13,9	46,5	359	2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,3	5,7	18,9	138	9,4
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,9	28,6	24,5	400	1,6
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			530	16,2	37,3	67,1	673	13,1
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/20	1,6	0,6	22,5	102	0
Итого			190	1,7	0,6	27,5	122	0
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	180	12,7	11,1	19,7	231	23,2
		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			350	14,3	11,7	34,4	301	23,2
Всего				44,6	63,7	195,3	1541	42,3

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____