

Утверждаю

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

## МЕНЮ

25 июля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,1	7,5	18,9	163	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,7</b>	<b>13,1</b>	<b>33,9</b>	<b>280</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (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>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности)	180	6	7,8	15	159	5,9
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)	100	23,8	14,3	11,4	292	14,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,6	3,4	16,5	111	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,3	2,9	2,3	37	0,7
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
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>36,1</b>	<b>28,7</b>	<b>66,6</b>	<b>698</b>	<b>20,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,7</b>	<b>4,4</b>	<b>16,5</b>	<b>135</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ с рисом и сгущенным молоком) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	105/20	16,6	14,8	26,5	309	0,3
		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
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>18,2</b>	<b>15,4</b>	<b>41,2</b>	<b>379</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>67,7</b>	<b>61,8</b>	<b>178</b>	<b>1578</b>	<b>27,3</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**25 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	<b>КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,8	8,4	22	191	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>14,9</b>	<b>47,1</b>	<b>355</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>								
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b> (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, говядина б/к)	200	7,9	9,2	20,3	202	7,8
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)	100	27,3	14,1	11,3	309	17,6
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	4,5	21,9	147	0
2008	364	<b>СОУС ТОМАТНЫЙ №364</b> (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,5	2,9	3,5	43	1,2
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>43,7</b>	<b>31,1</b>	<b>83,4</b>	<b>824</b>	<b>26,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	170	5	4,4	8	100	1,2
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,9</b>	<b>5,6</b>	<b>27,5</b>	<b>201</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с рисом и сгущенным молоком</b> (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	145/30	24,3	17,5	46,7	450	0,5
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>27,4</b>	<b>18,8</b>	<b>81,2</b>	<b>611</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>88,5</b>	<b>70,6</b>	<b>259</b>	<b>2077</b>	<b>33,1</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_