

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**6 июня 2024 г.**  
**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> (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	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	145	2,7	2,9	8,9	73	0,4
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>9,6</b>	<b>15,2</b>	<b>42,6</b>	<b>348</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>АПЕЛЬСИН</b> (апельсин)	180	1,1	0,2	10	53	74,4
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>74,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной</b> (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	3,9	10,3	9,2	148	13,5
2008	285	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом</b> (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	22,8	24	362	2
2012	339	<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, вода питьевая, соль йодированная)	60	0,9	1,5	5,3	37	2,5
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>590</b>	<b>22,2</b>	<b>34,9</b>	<b>59,9</b>	<b>646</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (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	231	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (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	20	15,8	27,9	337	0,3
		<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>310</b>	<b>21,6</b>	<b>16,4</b>	<b>42,6</b>	<b>407</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>60,2</b>	<b>71,1</b>	<b>171,6</b>	<b>1589</b>	<b>95,17</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

**МЕНЮ**  
**6 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	9,4	27,8	225	0,8
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,2	4,4	13	109	0,7
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,8</b>	<b>20,2</b>	<b>50,9</b>	<b>438</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>АПЕЛЬСИН</b> (апельсин)	190	1,2	0,3	10,4	55	77
2008		<b>БАНАН (аллергики)</b> (банан)	200	3	1	42	192	20
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>1,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,4</b>	<b>55</b>	<b>77</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,9	12,8	14,8	201	19,9
2012	66	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом (аллергики)</b> (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	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом</b> (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	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (аллергики)</b> (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	155	14,7	32,3	22,3	439	0,5
2012	339	<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, соль йодированная)	80	1,2	1,8	7,1	50	2,8
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>27,2</b>	<b>39,5</b>	<b>73,1</b>	<b>763</b>	<b>24,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	190	5,3	4,8	8,6	108	1,3
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики)</b> (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,5</b>	<b>5,7</b>	<b>23,2</b>	<b>184</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (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	25,4	19,6	37,4	432	0,3
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики)</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
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")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>27,8</b>	<b>20,6</b>	<b>67</b>	<b>568</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>76,5</b>	<b>86,3</b>	<b>224,6</b>	<b>2008</b>	<b>104,9</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.