

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 июня 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	7	9,5	21,6	202	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,9	3,1	10,1	81	0,5
Итого			330	11,4	18,2	41,7	380	1,5
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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,5	0,1	1,7	11	11,1
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	5,5	6,1	18,2	154	8,9
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба треска потрошенная обезглавленная, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	12,8	3,4	2,2	91	1,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное бутербродное)	100	2,4	3,6	25,8	145	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			3,9	16	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			580	23,6	13,5	68,3	497	21,2
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/5	0,1		5	20	0,01
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			195	1,3	0,9	20	93	0,01
Ужин								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	9,5	29,6	233	13
		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			320	5,9	10,1	44,3	303	13
Всего				43,2	42,9	194,1	1359	39,71

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
14 июня 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,7	9,7	25,9	223	1,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5	5,3	15,5	131	0,9
Итого			406	14,2	21,4	51,5	458	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		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	45	0,5	0,1	1,8	12	12,1
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200/10	6,2	7,5	19,2	173	9,4
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба треска потрошенная обезглавленная, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	80	14,5	4,4	2,6	108	1,7
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сливочное бутербродное, соль йодированная)	120	2,7	4,4	28,4	164	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			685	27	16,8	77,5	577	23,2
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,6	110	0
Итого			227	2	1,5	37,6	170	0
Ужин								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,9	12,5	32	272	13,9
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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
Итого			417	8	13,8	66,5	433	13,9
Всего				52,2	53,7	252,9	1724	43,1

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.