

Утверждаю

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

## МЕНЮ

20 июня 2024 г.  
Ясли 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 сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	4,7	10	89	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ молочная (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	155	6,1	7,4	20	172	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	135	2,5	2,6	9,6	73	0,4
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>10,1</b>	<b>14,7</b>	<b>39,6</b>	<b>334</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (груша)	250	1	0,8	25,8	118	12,5
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>25,8</b>	<b>118</b>	<b>12,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,8	6,1	10,7	124	14,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сливочное бутербродное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	70/30	18,2	10,9	3,2	213	13,82
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное бутербродное)	120	3,2	3,6	20,6	127	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>29,6</b>	<b>20,9</b>	<b>56,2</b>	<b>565</b>	<b>28,62</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	150	4,1	3,7	16,1	118	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,6</b>	<b>4,3</b>	<b>25,8</b>	<b>168</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/20	18,1	13,4	26,5	303	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>19,7</b>	<b>14</b>	<b>41,5</b>	<b>375</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>66</b>	<b>54,7</b>	<b>188,9</b>	<b>1560</b>	<b>42,62</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**20 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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ молочная (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	200	6,6	7,5	22,8	186	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	205	3	2,6	25,3	137	1,02
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>11,1</b>	<b>16,5</b>	<b>58,2</b>	<b>427</b>	<b>1,82</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (груша)	255	1	0,8	26,3	120	12,8
<b>Итого</b>			<b>255</b>	<b>1</b>	<b>0,8</b>	<b>26,3</b>	<b>120</b>	<b>12,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	7,7	10,6	14,3	187	18,1
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ (без картофеля) (аллергики) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	4,4	7,7	5,8	112	15,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сливочное бутербродное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	80/30	22,7	14,4	3,7	271	17,12
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
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное бутербродное)	130	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	4,3	28,4	163	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>670</b>	<b>37,8</b>	<b>29,9</b>	<b>71,8</b>	<b>748</b>	<b>35,22</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	190	5,5	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")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>5,8</b>	<b>23,4</b>	<b>186</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	23,8	16,3	35	386	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,9	4,2	21,9	145	0
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>397</b>	<b>26,2</b>	<b>17,3</b>	<b>64,6</b>	<b>522</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>83,8</b>	<b>70,3</b>	<b>244,3</b>	<b>2003</b>	<b>51,64</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.