

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**25 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	150	5,6	7,3	19,5	167	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,1	2,2	8,8	64	0,4
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>9,2</b>	<b>15,1</b>	<b>38,3</b>	<b>328</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	200	3,2	1,1	44,1	202	21
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>44,1</b>	<b>202</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	35	0,4	0,1	1,3	8	8,7
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сливочное бутербродное, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	4,3	4,8	5,1	82	0,9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло сливочное бутербродное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	50	10,7	11,1	11,3	189	0,6
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,7	5,1	12,1	112	33,7
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>585</b>	<b>21,5</b>	<b>21,4</b>	<b>51,2</b>	<b>490</b>	<b>43,9</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	143	3,8	3,5	14,9	110	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>163</b>	<b>5,3</b>	<b>4,1</b>	<b>24,6</b>	<b>160</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливочное бутербродное, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	130/20	15,6	12,8	20,8	262	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>320</b>	<b>17,2</b>	<b>13,4</b>	<b>35,5</b>	<b>332</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>56,4</b>	<b>55,1</b>	<b>193,7</b>	<b>1512</b>	<b>66,4</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

## МЕНЮ

25 июня 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	3	7	20,2	156	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	200	7,8	8,7	28	223	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,1	5,6	15,7	135	0,9
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>15,9</b>	<b>21,3</b>	<b>63,9</b>	<b>514</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	200	3,2	1,1	45	206	21,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>45</b>	<b>206</b>	<b>21,4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	39	0,4	0,1	1,5	9	9,8
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сливочное бутербродное, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	6,5	10,1	6,9	146	1,2
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (аллергии) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	6,4	7	16,5	155	1,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", масло сливочное бутербродное, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый)	50	13,9	15,5	8,7	230	0,9
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	6,5	14,3	137	37,8
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
<b>Итого</b>			<b>669</b>	<b>28,3</b>	<b>32,6</b>	<b>56,9</b>	<b>642</b>	<b>49,7</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	158	4,2	3,9	16,7	122	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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 (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>188</b>	<b>6,4</b>	<b>4,8</b>	<b>31,3</b>	<b>198</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, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сливочное бутербродное)	135/30	22,3	18,6	35,5	403	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии) (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 (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>24,7</b>	<b>19,6</b>	<b>65,1</b>	<b>539</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>78,5</b>	<b>79,4</b>	<b>262,2</b>	<b>2099</b>	<b>73,2</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.