

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 июня 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	155	5,7	7,6	21,5	180	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	155	4,8	5,1	13,1	119	0,9
Итого			335	12	18,3	44,6	396	1,8
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	200	0,9	0,7	22,7	103	11
Итого			200	0,9	0,7	22,7	103	11
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	35	0,3		0,9	5	3,5
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	180	5	10,4	12,5	166	10,9
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное бутербродное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	50	14,4	5,9	6,4	136	0,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное бутербродное, соль йодированная)	100	3,1	4,6	25,3	156	12,8
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
Итого			555	25,2	21,2	66,5	562	27,4
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное бутербродное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	65	4,7	4,2	42,8	227	0
Итого			215	4,8	4,2	47,8	247	0
Ужин								
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное бутербродное)	100	3,2	2,8	20,6	120	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/5	0,1		6,6	27	0,01
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			335	9,9	8	37,2	260	0,01
Всего				52,8	52,4	218,8	1568	40,21

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

МЕНЮ

26 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	200	6,3	8	25,2	199	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,1	5,4	15,6	132	0,9
Итого			406	12,9	19,8	50,9	435	1,8
II Завтрак								
2008		ГРУША (груша)	200	0,9	0,7	22,9	104	11,1
Итого			200	0,9	0,7	22,9	104	11,1
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	6	4,1
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ и сметаной (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,5	12,6	15,9	207	15,7
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ без картофеля (аллергики) (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,4	13,7	8,8	185	13,5
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное бутербродное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	80	18,8	8,3	11,5	196	0,4
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	65	11,5	28	2,2	308	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное бутербродное, соль йодированная)	140	4,7	6,2	29	191	13,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	5,3	28,4	173	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
Итого			690	33,4	27,5	83,8	723	34
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с повидлом (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное бутербродное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	75	4,6	4,2	47,6	246	0,1
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			272	4,8	4,3	62,6	306	0,1
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное бутербродное, соль йодированная)	110	4,3	3,7	27,4	160	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	115	2,7	3,3	28,4	154	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			387	12,5	9,6	62,2	384	0
Всего				64,5	61,9	282,4	1952	47

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.