

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А./

МЕНЮ

27 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	155	6,4	8,4	19,8	183	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,4	2,6	9,3	71	0,4
Итого			330	10,3	16,6	39,1	351	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
Итого			200	0,8	0,8	19,6	94	20
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, свинина мясная, сметана 15% жирности)	180	5,1	10,9	14,8	181	5,8
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сливочное бутербродное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	65	21	11,2	7	235	13,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное бутербродное)	70	3,6	3,4	16,5	111	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,3	2,9	2,1	36	0,7
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
Итого			555	32,4	28,7	61,8	662	20,3
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	102	1,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			200	6,5	5,1	17,8	152	1,3
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ с рисом и сгущенным молоком) (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), крупа рисовая, масло сливочное бутербродное, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/20	16,9	14	23,4	289	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
Итого			290	18,5	14,6	38,1	359	0,3
Всего				68,5	65,8	176,4	1618	43,2

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

МЕНЮ

27 июня 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное бутербродное)	200	6,9	8,5	22,2	194	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,2	5,7	15,8	137	1
Итого			426	13,6	20,6	48,1	435	1,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	20,1	96	20,5
2008		ГРУША (аллергии) (груша)	250	1	0,8	25,8	118	12,5
Итого			200	0,8	0,8	20,1	96	20,5
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, свинина мясная)	200	6,5	12,7	20	225	7,7
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ без картофеля (аллергии) (крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	5	10,6	15	177	1,2
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сливочное бутербродное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	26,7	13,3	10,1	295	17,5
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии) (свинина мясная, морковь, лук репчатый)	60	12,5	29,1	0,3	313	0,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное бутербродное)	90	4,9	4,5	21,9	147	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная)	50	0,5	2,9	3,5	43	1,2
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			670	41,7	33,8	81,9	833	26,4
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5,3	4,7	8,5	107	1,3
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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
Итого			220	8,2	5,9	28	208	1,3
Ужин								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с рисом и сгущенным молоком (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сливочное бутербродное, крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, сухари панировочные, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	25,3	17,3	48,1	454	0,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	3,3	28,4	154	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 (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			407	28,4	18,6	82,6	615	0,5
Всего				92,7	79,7	260,7	2187	50,5

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.