

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,6	6,4	24,8	179	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК без молока (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		5,5	22	0
Итого			330	7,2	12	40,3	298	1
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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, свинина мясная)	180	8,1	8,5	17,2	177	4,2
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	110/40	14,5	21,7	18,8	328	1,5
2012	340	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла)	50	1,3	0,1	7,6	36	3
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			570	26,3	30,6	65	640	8,7
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порционно) (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/14	4,8	4,8	9,7	102	0
Итого			184	4,9	4,8	14,7	122	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	9,9	14,1	0,6	169	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	0,9	0,1	1,7	11	1,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			320	13,1	15,1	21,9	276	1,1
Всего				52,5	62,7	161,7	1422	14,8

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

МЕНЮ
28 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,5	7,4	22,8	184	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК без молока (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		7,6	31	0
Итого			406	8,1	13,8	40,5	319	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, свинина мясная)	200	9,4	10,2	18,9	205	4,6
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ и свининой (аллергики) (свинина мясная, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200	11,3	11,8	16,2	216	0,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	130/50	16,2	26,1	22,9	393	2,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (аллергики) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	16,1	35,5	22,3	473	0,5
2012	340	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла)	120	1,6	0,1	9,2	44	3,1
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			730	30,3	36,8	77,4	765	9,8
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порционно) (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/20	7,1	7,1	14,6	152	0,1
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			247	7,3	7,2	29,6	212	0,1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	180	11,5	17,2	5,7	224	0,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	35	1	0,1	1,9	12	1,2
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	2,3	1	15,8	82	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			442	15	18,4	38,4	378	1,4
Всего				61,7	76,4	205,7	1760	16,1

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.