

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, 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	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	6,4	9,1	21,8	197	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	5,2	5,6	14	130	1
Итого			325	12,7	23,1	43,3	437	2
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								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, свинина мясная, соль йодированная)	180	4,8	9,4	13,8	163	5,8
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	0,5	2,9	2,6	39	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2	4,3	21,3	132	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
Итого			530	9,7	16,9	59,4	435	7,1
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	4,1	6,1	29,7	192	0
Итого			200	4,2	6,1	35	214	0
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)	115	10,6	18	4,9	223	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	1	0,1	1,9	12	1,3
		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
Итого			315	13,2	18,7	21,8	307	1,3
Всего				40,8	65	179,3	1479	14,4

повар _____

Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
1 марта 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,7	7,7	27,3	206	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,7	5	15,1	126	0,8
Итого			406	12,9	18,3	52,4	429	1,6
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								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, свинина мясная)	200	6,3	13	17,7	217	6,9
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ без картофеля (аллергики) (крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	6,4	12,8	15,1	203	1,3
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	0,7	2,9	3,4	43	1,8
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,4	28,4	164	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			640	13,3	20,8	98,6	642	8,7
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,6	8,6	43,7	274	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			257	5,8	8,7	58,7	334	0
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	13,4	20,7	11,4	286	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	40	1,1	0,1	2,1	13	1,4
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	3,1	1,3	20,9	108	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			457	17,8	22,2	49,4	467	1,8
Всего				50,8	70,2	278,9	1958	16,1

повар _____ Аврамова И. А.