

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**5 марта 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	6,7	23,7	178	0,97
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	4,1	4,3	13,3	109	0,6
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>10,6</b>	<b>19,4</b>	<b>44,5</b>	<b>397</b>	<b>1,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	200	3,5	1,2	48,3	221	23
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,5</b>	<b>1,2</b>	<b>48,3</b>	<b>221</b>	<b>23</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b> (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	5,3	6,4	5,1	100	0,9
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	50	14,6	14,6	11,3	235	0,7
2008	131	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,8	5,1	12,2	113	33,7
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>26,1</b>	<b>26,4</b>	<b>50</b>	<b>547</b>	<b>35,3</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	125	3,3	3	13,1	96	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>4,8</b>	<b>3,6</b>	<b>22,8</b>	<b>146</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	110/20	18	15	23,5	305	0,3
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>19,6</b>	<b>15,6</b>	<b>38,2</b>	<b>375</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>64,6</b>	<b>66,2</b>	<b>203,8</b>	<b>1686</b>	<b>60,17</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова И. А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**5 марта 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	6,7	23,7	178	0,97
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	4,1	4,3	13,3	109	0,6
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>10,6</b>	<b>19,4</b>	<b>44,5</b>	<b>397</b>	<b>1,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	200	3,5	1,2	48,3	221	23
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,5</b>	<b>1,2</b>	<b>48,3</b>	<b>221</b>	<b>23</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b> (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	5,3	6,4	5,1	100	0,9
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	50	14,6	14,6	11,3	235	0,7
2008	131	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,8	5,1	12,2	113	33,7
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>26,1</b>	<b>26,4</b>	<b>50</b>	<b>547</b>	<b>35,3</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	125	3,3	3	13,1	96	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>4,8</b>	<b>3,6</b>	<b>22,8</b>	<b>146</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	110/20	18	15	23,5	305	0,3
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>19,6</b>	<b>15,6</b>	<b>38,2</b>	<b>375</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>64,6</b>	<b>66,2</b>	<b>203,8</b>	<b>1686</b>	<b>60,17</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова И. А.