

Утверждаю

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

## МЕНЮ

7 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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	170	5,6	8,3	20,8	179	1,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	5,1	5,4	14,3	128	0,9
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>11,8</b>	<b>22,1</b>	<b>42,6</b>	<b>417</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	15
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>2,3</b>	<b>0,8</b>	<b>31,5</b>	<b>144</b>	<b>15</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	180	6	7,8	14,9	159	6
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	70/30	18,4	12	4,5	228	13,82
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	70	3,6	3,4	16,5	111	0
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
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>30,4</b>	<b>23,5</b>	<b>57,3</b>	<b>597</b>	<b>19,82</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	167	4,7	5,1	7,6	97	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>6,3</b>	<b>5,7</b>	<b>26,9</b>	<b>186</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
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, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	55/20	18,1	13,2	23,9	291	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
<b>Итого</b>			<b>245</b>	<b>19,7</b>	<b>13,8</b>	<b>38,6</b>	<b>361</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>70,5</b>	<b>65,9</b>	<b>196,9</b>	<b>1705</b>	<b>38,02</b>

повар

Аврамова И. А.

# МЕНЮ

7 марта 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,9	8,5	22,1	194	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	185	5,6	6	15,4	140	1
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>14</b>	<b>20,1</b>	<b>47,5</b>	<b>431</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	140	0,6	0,6	14,4	69	14,7
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	200	3	1	42	192	20
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,4</b>	<b>69</b>	<b>14,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, лавровый лист)	200	7,3	7,8	20	181	8
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ без картофеля (аллергики) (крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	6,5	7,8	15,1	158	1,5
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	80/30	22,8	15,3	3,9	279	17,12
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	14,3	35,2	2,2	384	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	4,5	21,9	147	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
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>38,6</b>	<b>28,1</b>	<b>94,9</b>	<b>825</b>	<b>25,12</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	203	6	6,6	9,7	124	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/20	2,3	0,9	29,2	135	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>253</b>	<b>8,3</b>	<b>7,5</b>	<b>38,9</b>	<b>259</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с рисом и сгущенным молоком (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	130/30	25,1	17,7	36,4	412	0,4
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (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")	30	2,3	1	15,7	81	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>27,6</b>	<b>18,8</b>	<b>67,1</b>	<b>553</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>89,1</b>	<b>75,1</b>	<b>262,8</b>	<b>2137</b>	<b>43,12</b>