

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 марта 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	4,9	5,3	21,9	155	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	24	1,8	2,4	17,9	100	0
Итого			311	6,9	7,8	54,8	315	0
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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	38	0,7	3,4	2,9	46	2,7
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	250	6,8	12,6	16,8	212	16,1
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ без картофеля (аллергики) (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	6,3	13,7	8,1	182	13,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)	170	14,6	12,9	29,1	291	14,5
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и рисом (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, крупа рисовая)	80	15,7	35,4	16,5	448	0,9
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			688	25,2	29,3	75,2	672	33,3
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 ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/20	2,3	0,9	27,2	126	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			247	2,5	1	42,2	186	0
Ужин								
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,9	8,7	30,6	221	1,8
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	4,5	4	27,1	161	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	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 (хлеб пшеничный "подмосковный")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			430	14,4	15,8	72,8	492	2,8
Всего				50	54,1	264,8	1751	40,1

повар _____ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	3,6	4,2	16,5	118	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			297	5,3	6,3	46,4	261	0
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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	68	1,3	6	5,2	81	4,7
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ И ИСМЕТАНОЙ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	180	5,2	9,2	12,8	158	12,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	150	12,2	11,3	25,7	253	13
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,5	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			588	21,1	26,8	65,7	594	30,4
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,6	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/16	1,6	0,6	19,8	91	0
Итого			186	1,7	0,6	25,4	114	0
Ужин								
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	120	3,8	5,7	23,2	159	1,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,1	4,5	12,6	108	0,8
Итого			360	14,5	15,4	45,8	380	2,2
Всего				43,6	49,3	203,1	1435	36,6

повар

Аврамова И. А.