

Утверждаю

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

## МЕНЮ

12 марта 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		
<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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (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	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	190	5,1	5,4	12,7	121	0,9
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11,8</b>	<b>20,2</b>	<b>45</b>	<b>410</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	200	1,3	0,3	11,7	62	86,4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,7</b>	<b>62</b>	<b>86,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	4,9	6	5,4	96	1,2
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	50	18,4	17,9	10,9	278	0,7
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	150	3,8	3,1	17,2	115	33,4
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>570</b>	<b>29,5</b>	<b>27,3</b>	<b>54,9</b>	<b>588</b>	<b>35,3</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	167	4,4	4,1	17,5	128	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>187</b>	<b>5,9</b>	<b>4,7</b>	<b>27,2</b>	<b>178</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (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)	130	18,3	15,9	23,2	314	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>300</b>	<b>19,9</b>	<b>16,5</b>	<b>37,9</b>	<b>384</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>68,4</b>	<b>69</b>	<b>176,7</b>	<b>1622</b>	<b>123,9</b>

повар

Аврамова И. А.

# МЕНЮ

12 марта 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7	9,1	26,8	218	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,7	4,9	13,7	119	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>13,2</b>	<b>19,6</b>	<b>50,5</b>	<b>434</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	200	1,3	0,3	12	64	88,6
2008		ГРУША (аллергики) (груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	10
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,3</b>	<b>0,3</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>88,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	5,3	7,6	7,2	119	1,5
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ (аллергики) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	200	5,8	7,2	16,2	153	1,2
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	12,4	14,6	11,4	227	0,4
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	150	4,8	4,2	21,6	146	36
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
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>25,6</b>	<b>26,8</b>	<b>66,6</b>	<b>615</b>	<b>37,9</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	180	5	4,7	20,1	147	0
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")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,2</b>	<b>5,6</b>	<b>34,7</b>	<b>223</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	135	24	21,2	32	423	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,9	4,2	22,1	146	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	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>26,4</b>	<b>22,2</b>	<b>61,6</b>	<b>559</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>73,7</b>	<b>74,5</b>	<b>225,4</b>	<b>1895</b>	<b>128,4</b>