

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**19 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,9	6,3	21,6	159	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,6	2,8	10	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>7,6</b>	<b>17,5</b>	<b>39,1</b>	<b>346</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	200	3	1	42	192	20
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>192</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	2
2017		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, свинина мясная, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	4,7	8,6	11,4	143	8,4
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	14,3	5,1	6,5	129	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	2,9	3,8	23,8	141	12
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>24,6</b>	<b>17,8</b>	<b>64,1</b>	<b>519</b>	<b>23,3</b>
<b>Полдник</b>								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	136	3,6	3,3	14,3	105	0
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>	<b>24</b>	<b>155</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, молоко пастер. 3,2% жирности)	95/25	15,9	12,7	28,7	298	0,3
		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
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>17,5</b>	<b>13,3</b>	<b>43,7</b>	<b>370</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>57,8</b>	<b>53,5</b>	<b>212,9</b>	<b>1582</b>	<b>45,1</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

# МЕНЮ

19 марта 2024 г.  
Сад 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,6	8,9	24	198	0,8
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,7	14,4	117	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>11,4</b>	<b>19,2</b>	<b>48,4</b>	<b>412</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	200	3,1	1	43,6	199	20,7
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>1</b>	<b>43,6</b>	<b>199</b>	<b>20,7</b>
<b>Обед</b>								
2008		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	30	0,4		0,8	6	2,4
2008	94	<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ</b> (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	6,5	11,5	17,1	199	11,3
2017		<b>СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (без картофеля) (аллергики)</b> (свинина мясная, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	4,8	8,7	10,4	140	6,3
2012	256	<b>КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ</b> (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	80	14,2	7	7,2	148	1,2
2008	257	<b>МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и рисом (аллергики)</b> (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная)	185	12,9	28,9	16,5	378	0,9
2012	321	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	5	6,3	30,8	202	14,7
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>29,2</b>	<b>25,2</b>	<b>82,2</b>	<b>678</b>	<b>29,6</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	171	4,7	4,3	18,6	136	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики)</b> (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>6,9</b>	<b>5,2</b>	<b>33,2</b>	<b>212</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 пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	135/30	22,8	17,8	36,3	405	0,5
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики)</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>25,2</b>	<b>18,8</b>	<b>65,9</b>	<b>541</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>75,8</b>	<b>69,4</b>	<b>273,3</b>	<b>2042</b>	<b>52,4</b>