

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 мая 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупка рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,2	5,6	19,4	145	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	5,2	5,6	14	130	1
Итого			325	10,9	16,8	43,4	372	1,5
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	200	1,2	0,3	10,9	58	80,4
Итого			200	1,2	0,3	10,9	58	80,4
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	11,9	10,1	16,7	207	4,9
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	12,7	6	2,2	115	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупка рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2	3,5	21,3	125	0
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
Итого			540	29	19,9	61,9	548	6,2
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/12	4,4	4,3	9,7	95	0
Итого			182	4,5	4,3	15	117	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	75	10,5	15	4,3	194	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	2	0,7		1,4	8	0,8
		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
Итого			247	12,8	15,6	20,7	274	0,8
Всего				58,4	56,9	151,9	1369	88,9

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 мая 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,5	8,4	28,1	215	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,7	14,4	118	0,8
Итого			406	12,3	19,5	52,6	437	1,6
II Завтрак								
2008		АПЕЛЬСИН (апельсин)	200	1,2	0,3	11,1	59	81,9
Итого			200	1,2	0,3	11,1	59	81,9
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200/15	14,2	12,8	21	258	6,1
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай филе, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	15,4	6,2	3,2	131	1,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,4	28,4	164	0
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			655	35,4	23,8	79	676	7,9
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 сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/18	6,5	6,3	14,6	143	0
Итого			245	6,7	6,4	29,6	203	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	110	12,8	18	10,4	256	0,4
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	0,9	0,1	1,7	11	1,1
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	14,8	77	0
Итого			367	16,1	19,1	41,9	404	1,5
Всего				71,7	69,1	214,2	1779	92,9

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.