

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 мая 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	110	2,7	3,5	20,4	124	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			337	4,7	5	57,9	294	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200	2,9	3,4	22,8	134	11,3
2008	266	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	130	11,3	24,7	28,1	379	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			550	17,2	31,1	74,9	650	14,6
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	4,5	4,8	12,8	113	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)</small>	20/15	1,6	0,6	19,6	90	0
Итого			185	6,1	5,4	32,4	203	0,8
Ужин								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)</small>	150	13,9	13,8	24	276	12,2
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			320	15,5	14,4	39	348	12,2
Всего				44,5	56,1	224	1581	31,6

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 мая 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	155	3,8	4,5	26,9	163	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	45	2,7	2,2	34,5	168	0
Итого			397	6,7	6,8	76,4	391	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) <small>(сок грушевый)</small>	200			26	104	0
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	40	0,8	3,5	3,1	47	2,8
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200	3,1	3,4	23,8	140	11,7
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) <small>(аллергики)</small> <small>(пшено, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)</small>	250/25	9,1	16,6	21,7	273	0,6
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)</small>	160	13,1	27,9	32,2	434	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			630	20,6	35,3	108,2	839	16,4
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	4,3	4,7	14,4	117	0,8
2012		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК без молока <small>(аллергики)</small> <small>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		10,5	42	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)</small>	30/20	2,3	0,9	26,3	123	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) <small>(печенье овсяное)</small>	20					0
Итого			230	6,6	5,6	40,7	240	0,8
Ужин								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)</small>	150	16	16,4	26,6	318	13,5
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ <small>(аллергики)</small> <small>(капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, лук репчатый, свинина мясная)</small>	150	11,8	19,4	13,6	278	45,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			377	18,4	17,4	56,2	454	13,5
Всего				53,3	65,3	301,3	2010	34,7

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____ Аврамова И. А.