

Утверждаю

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

## МЕНЮ

17 мая 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 сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,9	6,1	16,1	136	0,5
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>8</b>	<b>14,5</b>	<b>36,1</b>	<b>310</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	5,4	11,2	17,7	194	8,7
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ с соусом МОЛОЧНЫМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	60/30	17,8	5,9	11	169	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			3,5	14	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,4	3,6	26,1	147	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>28,6</b>	<b>23,7</b>	<b>77,1</b>	<b>640</b>	<b>11,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/5	0,1		5,3	22	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>1,2</b>	<b>1,5</b>	<b>16,5</b>	<b>85</b>	<b>0,01</b>
<b>Ужин</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	95	13,4	21,2	7,5	275	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	25	0,8	0,1	1,6	10	1
		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>15,8</b>	<b>21,9</b>	<b>24,1</b>	<b>357</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,6</b>	<b>61,8</b>	<b>173,6</b>	<b>1478</b>	<b>17,81</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

# МЕНЮ

17 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,9	7,7	22,9	185	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3	3,2	12,4	91	0,5
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>10,4</b>	<b>17,3</b>	<b>45,4</b>	<b>380</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,7	3,4	2,9	45	2,6
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200/10	5,9	12,9	19,1	220	9,3
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ (без картофеля) (аллергики) (свинина мясная, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	210	5,7	12,7	8,3	171	3,8
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ с соусом МОЛОЧНЫМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80/50	20,4	7,8	14,1	207	1,14
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,7	4,8	28,4	167	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>32,8</b>	<b>29,3</b>	<b>90</b>	<b>758</b>	<b>13,04</b>
<b>Полдник</b>								
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	15,4	86	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>217</b>	<b>1,7</b>	<b>2,1</b>	<b>30,4</b>	<b>146</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт)	180	15,9	22	9,8	302	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9	0,1	1,8	11	1,2
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")	40	3	1,3	20,2	105	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>20</b>	<b>23,5</b>	<b>46,8</b>	<b>478</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>65,9</b>	<b>72,4</b>	<b>232,4</b>	<b>1848</b>	<b>19,74</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.