

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**31 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (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	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	4,5	4,8	12,8	113	0,8
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>11,6</b>	<b>16,8</b>	<b>47,6</b>	<b>389</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (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	99	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ</b> (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	180/15	7,4	7,3	18	169	4,6
2008	285	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом</b> (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	110/40	16,1	25,2	19,3	368	1,54
2012	340	<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ</b> (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла)	50	1,1	0,1	6,7	32	2,4
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>27</b>	<b>32,9</b>	<b>65,7</b>	<b>670</b>	<b>8,54</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	135	2,5	2,6	8,9	70	0,4
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порционно)</b> (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/12	4,4	4,3	9,7	95	0
<b>Итого</b>			<b>167</b>	<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>18,6</b>	<b>165</b>	<b>0,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b> (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12	16,5	4,1	214	0,4
		<b>КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ</b> (кукуруза консервы)	30	1	0,1	1,9	12	1,3
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>15,3</b>	<b>17,5</b>	<b>25,9</b>	<b>324</b>	<b>1,7</b>
<b>Всего</b>				<b>61,8</b>	<b>74,3</b>	<b>177,6</b>	<b>1634</b>	<b>16,44</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

# МЕНЮ

31 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	1,6	6,4	10,5	107	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,4	22,7	183	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	117	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,3</b>	<b>18,5</b>	<b>47,6</b>	<b>407</b>	<b>1,6</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	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ и МЯСОМ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200/15	8,9	9,9	21	209	5,7
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ и свиной (аллергики) (свинина мясная, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	200	9,1	11,6	11,5	187	0,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	130/50	17,8	27,6	21,5	407	1,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (аллергики) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	16,1	35,5	22,3	473	0,5
2012	340	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, свекла)	120	1,4	0,1	8,2	40	2,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>745</b>	<b>31,2</b>	<b>38</b>	<b>77</b>	<b>779</b>	<b>9,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,8	5	13,9	120	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порционно) (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/18	6,4	6,2	14,6	142	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>228</b>	<b>11,2</b>	<b>11,2</b>	<b>28,5</b>	<b>262</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
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)	185	12	17,6	6,4	233	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	35	1,1	0,1	2,3	14	1,5
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	14,9	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>15,5</b>	<b>18,7</b>	<b>38,6</b>	<b>384</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>71,2</b>	<b>86,6</b>	<b>211,5</b>	<b>1918</b>	<b>18,1</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.