

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,6	6,2	20,7	157	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	5,3	5,8	14	132	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			320	11	13,5	45,9	352	2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,5	2,5	2,2	34	2
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша , картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,3	5,7	18,9	138	9,4
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,9	28,6	24,5	400	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			530	16,1	37,1	67	671	13
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,3	89	0
Итого			185	1,7	0,6	24,3	109	0
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	180	11,8	10,3	19,8	221	23,2
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			350	13,4	10,9	34,5	291	23,2
Всего				43,2	62,3	191,5	1509	42,2

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,3	7,3	23,5	184	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,2	5,6	15,8	136	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,6	2	15,5	87	0
Итого			400	13,1	14,9	54,8	407	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	20,4	87	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			200	1	0,2	20,4	87	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	35	0,7	3,4	2,9	45	2,7
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша , картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,7	5,8	21,2	149	10,5
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (аллергики) (пшено, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, свинина мясная)	200	7,9	16,3	14,7	238	0,6
2008	267	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	160	13,1	32,8	32,2	478	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			595	19,6	42,4	82,7	795	15,1
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 повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/20	2,3	0,9	28,6	132	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			247	2,5	1	43,6	192	0
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, говядина б/к, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	13,2	12,1	22,4	254	26,1
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	150	10,7	20,3	10,6	270	36,6
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	1,5	0,6	9,7	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			427	14,9	12,8	47,1	364	26,1
Всего				51,1	71,3	248,6	1845	46,9

повар _____