

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**19 ноября 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 сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</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	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	4,1	4,4	11,3	102	0,7
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>11,2</b>	<b>16,4</b>	<b>46,1</b>	<b>378</b>	<b>1,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	200	3,1	1	43,1	197	20,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,1</b>	<b>1</b>	<b>43,1</b>	<b>197</b>	<b>20,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ</b> (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	5,4	7,5	5,4	111	1,2
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	50	14,6	14,6	10,9	233	0,5
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	130	3,8	3,2	17,4	115	33,4
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,1	21	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>26,2</b>	<b>25,6</b>	<b>55,3</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,7</b>	<b>4,4</b>	<b>16,5</b>	<b>135</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	110/25	17	15,3	26,5	315	0,3
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,2	21	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>18,6</b>	<b>15,9</b>	<b>41,4</b>	<b>386</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>64,8</b>	<b>63,3</b>	<b>202,4</b>	<b>1656</b>	<b>58,7</b>

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**19 ноября 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,9	9,1	26,8	217	0,8
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	175	4,7	4,9	13,6	118	0,8
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>13,1</b>	<b>20,4</b>	<b>50,5</b>	<b>439</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>БАНАН</b> (банан)	200	3,2	1,1	44,1	202	21
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>44,1</b>	<b>202</b>	<b>21</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	<b>СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ</b> (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,8	9,3	7,2	136	1,5
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	16,5	18,1	11,4	274	0,6
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	150	4,8	4,2	21,6	146	36
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>30,2</b>	<b>32</b>	<b>66,6</b>	<b>679</b>	<b>38,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	150	4,9	4,4	7,8	98	1,2
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>7,1</b>	<b>5,3</b>	<b>22,4</b>	<b>174</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным МОЛОКОМ</b> (творог 5,0% жирности, соль йодированная, сахар песок, крупа манная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	125/30	22,1	20	33,4	408	0,4
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>24,5</b>	<b>21</b>	<b>63</b>	<b>544</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>78,1</b>	<b>79,8</b>	<b>246,6</b>	<b>2038</b>	<b>62,3</b>

повар \_\_\_\_\_