

Утверждаю

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

МЕНЮ  
21 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	6,7	23,7	178	0,97
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	125	2	2,1	7,8	59	0,3
Итого			300	8,9	14,4	41,5	334	1,27
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	110	0,5	0,5	11,3	54	11,5
Итого			110	0,5	0,5	11,3	54	11,5
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,1	11	9,4	158	13,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, свинина мясная, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	120/40	15,1	22,9	23,8	362	2
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	60	0,9	1,5	5,7	39	2,4
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			590	22,5	35,7	60,3	658	17,9
Полдник								
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,6	3,9	12,3	100	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			200	5,1	4,5	22	150	0,6
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/20	16,4	14,3	24,7	295	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			340	18	14,9	39,4	365	0,3
Всего				55	70	174,5	1561	31,57

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

МЕНЮ  
21 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,9	9,3	27,5	221	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	175	4,1	4,2	12,7	106	0,6
Итого			401	12,5	19,9	50,3	431	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	115	0,5	0,5	11,7	56	11,9
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	250	3,8	1,3	52,5	240	25
Итого			115	0,5	0,5	11,7	56	11,9
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6	13,6	15	212	19,9
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом (аллергики) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	4,6	9,5	5,9	128	15,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, свинина мясная, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	130/50	17	24,5	24,9	388	2,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (аллергики) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	155	14,7	32,3	22,3	439	0,5
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная)	80	1,3	3,2	9	69	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			690	27,4	41,7	75,3	792	25
Полдник								
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			230	3,7	2,2	37	183	1
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	22,2	18,1	37,8	406	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
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	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			397	24,6	19,1	67,4	542	0,3
Всего				68,7	83,4	241,7	2004	39,6

повар \_\_\_\_\_