

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**25 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	180	4	6,4	12,2	123	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	3,6	3,9	13,1	103	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	15	1,1	1,5	11,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>8,7</b>	<b>11,8</b>	<b>36,5</b>	<b>289</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	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 <small>(икра из кабачков)</small>	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)</small>	200	2,9	3,4	22,8	134	11,3
2008	266	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)</small>	130	11,2	24,6	27,8	378	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17,1</b>	<b>31</b>	<b>74,3</b>	<b>647</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	170/5			4,9	19	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)</small>	20/15	1,6	0,6	19,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>24,2</b>	<b>108</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	175	11,6	16	3,4	206	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>13,2</b>	<b>16,6</b>	<b>18,1</b>	<b>276</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>41,6</b>	<b>60,2</b>	<b>172,9</b>	<b>1406</b>	<b>20,1</b>

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**25 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	250	4,3	8	13,2	143	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)</small>	200	1,5	1,3	22,4	107	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	20	1,6	2,1	15,6	87	0
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>7,4</b>	<b>11,4</b>	<b>51,2</b>	<b>337</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	196	1	0,2	19,8	84	3,9
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) <small>(сок грушевый)</small>	200			26	104	0
<b>Итого</b>			<b>196</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>84</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	35	0,7	3,3	2,8	44	2,6
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200	2,9	3,4	22,8	134	11,3
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (аллергики) <small>(пшено, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)</small>	250/25	9,1	16,6	21,7	273	0,6
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)</small>	150	13,1	27,9	32,2	434	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>20,3</b>	<b>35,1</b>	<b>106,9</b>	<b>830</b>	<b>15,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)</small>	30/20	2,3	0,9	28,2	130	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) <small>(печенье овсяное)</small>	20					0
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>43,2</b>	<b>190</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,8	18,8	2	220	0,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) <small>(яйца куриные (шт.))</small>	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>13,2</b>	<b>19,8</b>	<b>31,6</b>	<b>356</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,4</b>	<b>67,5</b>	<b>252,7</b>	<b>1797</b>	<b>21,5</b>

повар \_\_\_\_\_