

Утверждаю

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

## МЕНЮ

26 ноября 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,9	6,3	21,6	159	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	4,1	4,5	12	106	0,8
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,5</b>	<b>16,4</b>	<b>43,6</b>	<b>362</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	200	3,2	1,1	45,2	206	21,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,2</b>	<b>1,1</b>	<b>45,2</b>	<b>206</b>	<b>21,5</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	2
2017		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, свинина мясная, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокачанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	4,7	8,6	11,1	142	8,4
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	60	17,1	5,6	12,5	169	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,9	6	27,1	183	12,4
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
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>29,4</b>	<b>20,5</b>	<b>72,8</b>	<b>598</b>	<b>23,6</b>
<b>Полдник</b>								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
<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	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (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, молоко пастер. 3,2% жирности)	95/25	18,3	13,9	28	314	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
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>19,9</b>	<b>14,5</b>	<b>42,7</b>	<b>384</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>67,7</b>	<b>56,9</b>	<b>220,8</b>	<b>1685</b>	<b>48,3</b>

повар \_\_\_\_\_

# МЕНЮ

26 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	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,5	8,8	23,8	197	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,2	4,6	14,2	115	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>11,2</b>	<b>19,8</b>	<b>48,1</b>	<b>416</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (банан)	200	3,3	1,1	46,6	213	22,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>1,1</b>	<b>46,6</b>	<b>213</b>	<b>22,2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,3		0,7	5	2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, соль йодированная)	200	6,5	11,5	17,1	199	11,3
2017		СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (без картофеля) (аллергии) (свинина мясная, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	4,8	8,7	10,4	140	6,3
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай филе, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), сухари панировочные, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	80	19,9	7,5	13,2	200	1,1
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и рисом (аллергии) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная)	185	12,9	28,9	16,5	378	0,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,9	6,3	30,6	199	14,6
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
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>34,7</b>	<b>25,7</b>	<b>88</b>	<b>726</b>	<b>29</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	200	5,6	5	9	113	1,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии) (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
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,8</b>	<b>5,9</b>	<b>23,6</b>	<b>189</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	135/30	23,7	17,8	34,2	397	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергии) (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 (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>392</b>	<b>26,1</b>	<b>18,8</b>	<b>63,8</b>	<b>533</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>83,1</b>	<b>71,3</b>	<b>270,1</b>	<b>2077</b>	<b>54,7</b>

повар \_\_\_\_\_