

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**28 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 ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ</b> (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,9	6,6	15,7	138	0,4
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	4,5	4,8	12,8	113	0,8
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>9,9</b>	<b>17</b>	<b>38,5</b>	<b>348</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,7</b>	<b>61</b>	<b>13</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ</b> (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	180	5,8	7,7	15	155	6
2001	1	<b>СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ</b> (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	95	23,2	13,8	10,2	280	14,2
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	80/30	4,6	6,9	22,2	169	1,14
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>36</b>	<b>28,7</b>	<b>69,1</b>	<b>705</b>	<b>21,34</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/5			5,2	21	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом</b> (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,6	90	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>24,8</b>	<b>111</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	133	<b>КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	180	4	8,4	27,8	212	11,1
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,3	22	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>5,6</b>	<b>9</b>	<b>42,8</b>	<b>284</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>53,6</b>	<b>55,8</b>	<b>187,9</b>	<b>1509</b>	<b>46,64</b>

повар \_\_\_\_\_

# МЕНЮ

28 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")	27	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	10,3	22,5	213	0,9
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
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>10,1</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>424</b>	<b>1,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,5	0,5	12,9	62	13,2
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	250	3,8	1,3	52,5	240	25
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62</b>	<b>13,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной (картофель, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	6,8	7,9	20,7	187	8
2012	73	РАССОЛЬНИК (аллергики) (крупа перловая, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыпята потрош. 1 категории)	200	5,9	7,2	15,4	152	1,6
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	27	15,5	10,7	318	17,5
2008	257	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (аллергики) (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	15	15,4	2,2	208	1,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	90/30	5,8	7,5	27,3	200	1,14
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>43,2</b>	<b>31,4</b>	<b>107,8</b>	<b>923</b>	<b>26,64</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/6			5,8	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидло (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/20	2,3	0,9	28,6	132	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>246</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>34,4</b>	<b>155</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	200	4,8	9,3	32	241	12,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с мясом (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	180	11,7	19,4	13,2	276	45,7
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
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>7,2</b>	<b>10,3</b>	<b>61,6</b>	<b>377</b>	<b>12,9</b>
<b>Всего</b>				<b>63,3</b>	<b>61,1</b>	<b>271,7</b>	<b>1941</b>	<b>54,64</b>

повар \_\_\_\_\_