

Утверждаю

заведующий
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"
_____ / Колтунова О. А./

МЕНЮ

29 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный") | 25 | 1,5 | 5,6 | 10 | 97 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 155 | 6,2 | 8,4 | 20,5 | 184 | 0,9 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 155 | 4,8 | 5,1 | 13,1 | 119 | 0,9 |
| Итого | | | 335 | 12,5 | 19,1 | 43,6 | 400 | 1,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков) | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 36 | 2,1 |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста) | 180/10 | 4,8 | 10,3 | 18,2 | 189 | 8,8 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ с соусом молочным (рыба горбуша потрошенная б/г, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый) | 60/30 | 2,5 | 6,8 | 12,3 | 120 | 0,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | | | 4,1 | 16 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий") | 40 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 80 | 0 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 100 | 2,4 | 3,6 | 25,7 | 145 | 0 |
| Итого | | | 600 | 12,7 | 23,7 | 79,1 | 586 | 11,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт) | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 63 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 155 | 2,5 | 2,7 | 8,8 | 70 | 0,4 |
| Итого | | | 170 | 3,6 | 4,2 | 20 | 133 | 0,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 180 | 10,6 | 18,5 | 19 | 287 | 25,1 |
| | | 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 | | | 380 | 12,2 | 19,1 | 33,7 | 357 | 25,1 |
| Всего | | | | 42 | 66,3 | 196,2 | 1562 | 42,8 |

повар _____

МЕНЮ

29 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 | | |
| 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 6,4 | 8,3 | 23,7 | 195 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 4,5 | 4,9 | 14,7 | 121 | 0,8 |
| Итого | | | 406 | 12,4 | 19,6 | 48,5 | 420 | 1,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный) | 200 | 1 | 0,2 | 20,4 | 87 | 4 |
| | | СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый) | 200 | | | 25,2 | 101 | 0 |
| Итого | | | 200 | 1 | 0,2 | 20,4 | 87 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков) | 40 | 0,7 | 3,4 | 2,9 | 46 | 2,7 |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста) | 200/10 | 5,9 | 13 | 19,2 | 223 | 9,3 |
| 2017 | 10 | СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ (без картофеля) (аллергики) (свинина мясная, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 210 | 5,7 | 12,7 | 8,3 | 171 | 3,8 |
| 2012 | 261 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ с соусом молочным (рыба горбуша потрошенная б/г, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 80/50 | 3,2 | 7 | 14 | 131 | 0,72 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 80 | 11,5 | 28,7 | 2,2 | 314 | 0,9 |
| 2012 | 315 | РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,7 | 4,8 | 28,4 | 167 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий") | 50 | 3,1 | 0,4 | 20,6 | 100 | 0 |
| Итого | | | 730 | 15,6 | 28,6 | 90 | 686 | 12,72 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 195 | 4,6 | 4,9 | 11,8 | 110 | 0,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 190/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 20 | 1,6 | 2 | 15,5 | 87 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 215 | 6,2 | 6,9 | 27,3 | 197 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 200 | 12 | 22,7 | 19,4 | 332 | 25,3 |
| 2012 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, сахар песок, свинина мясная, соль йодированная) | 160 | 9,1 | 20,2 | 15,6 | 281 | 20,2 |
| 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") | 40 | 2,9 | 1,2 | 19,5 | 101 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий") | 25 | 1,5 | 0,2 | 10,3 | 50 | 0 |
| Итого | | | 437 | 15,1 | 24 | 53,9 | 493 | 25,3 |
| Всего | | | | 50,3 | 79,3 | 240,1 | 1883 | 44,42 |

повар _____