

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель , соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	4,9	4,9	13,5	118	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,2	2,4	9,3	69	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			350	8,6	7,9	32,5	237	1,2
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	180	2,7	0,9	37,8	173	18
Итого			180	2,7	0,9	37,8	173	18
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	5,4	9,6	18,2	182	9
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	55	16,2	4,9	7	135	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	120	3,3	3,5	26,1	150	13,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			555	27,3	18,3	73	568	22,4
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	130	2,5	2,6	8,9	70	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			150	4	3,2	18,6	120	0,4
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная)	150	14,8	20,1	17,6	311	22,2
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			330	17,1	21	37,5	409	22,2
Всего				59,7	51,3	199,4	1507	64,2

повар _____

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"

/ Колтунова О. А../

МЕНЮ

6 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель , вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	200	4,7	4,6	14	117	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,9	4,1	13,6	108	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			400	10,1	9,3	37,3	275	1,5
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	185	2,8	0,9	39,4	180	18,8
Итого			185	2,8	0,9	39,4	180	18,8
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200	5,9	11,2	19,6	206	9,7
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ без картофеля (аллергики) (свинина мясная, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	4,4	10,5	9	148	4,1
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	80	20	6,9	10,6	182	0,4
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	70	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	150	3,7	4,5	28,5	171	14,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	90	4,9	4,2	21,9	145	0
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			660	32,7	23	85,1	682	24,6
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	205	3	2,6	25,3	137	1,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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 (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			235	5,2	3,5	39,9	213	1,02
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, свинина мясная)	180	17,1	22,5	21,7	358	24,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ из свинины (аллергики) (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	185	14,9	30	21,4	417	24
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			417	20,2	23,8	56,2	519	24,1
Всего				71	60,5	257,9	1869	70,02

повар