

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 октября 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								
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	6,1	8,4	19,9	182	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	12,4	19,1	43	398	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								
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	5,6	11,9	18,2	206	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	2,9	7,1	11,7	122	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			3,2	13	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	2,5	3,6	26,3	147	0
Итого			570	13,4	22,9	75,9	568	9,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	167	4,7	5,1	7,6	97	0,9
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			197	6,5	6,5	30,1	207	0,9
Ужин								
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	10,3	18,6	19,3	286	20,5
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			360	12,6	19,5	38,9	382	20,5
Всего				45,9	68,2	207,7	1641	36,6

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
4 октября 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")	37	2,3	6,7	15,2	130	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,6	7,4	22,5	180	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,7	4	13,5	106	0,7
Итого			417	11,6	18,1	51,2	416	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	195	1	0,2	19,8	84	3,9
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			195	1	0,2	19,8	84	3,9
Обед								
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	6	12,9	19,5	222	9,5
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	3,5	7,5	14,8	141	0,77
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	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			690	15,3	25,6	88,2	650	10,27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	170	4,9	5,4	8	101	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	45	2,8	2,2	35,8	175	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			215	7,7	7,6	43,8	276	0,9
Ужин								
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ (свинина мясная, картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	12	22,8	21,7	342	23,3
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	150	12,2	22,5	11,3	299	36,9
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")	38	2,8	1,2	18,8	98	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			435	15	24,1	55,5	500	23,3
Всего				50,6	75,6	258,5	1926	39,77

повар _____