

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 октября 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4	6,4	11,6	121	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,6	3,9	11,2	95	0,6
Итого			356	9,1	15,9	32,8	313	1,2
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 КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	6,3	8,4	17,7	177	8,9
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	55	16,2	8,2	6,5	163	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			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			555	28,2	20,4	71,7	589	22,3
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,8	4,1	10,7	96	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			190	5,3	4,7	20,4	146	0,6
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная)	150	15,1	18,4	17,3	297	22,2
		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			330	17,4	19,3	36,9	393	22,2
Всего				61	60,5	181,6	1527	50,3

повар _____

МЕНЮ

9 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")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,9	7,2	14,3	142	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,7	14,4	118	0,8
Итого			406	10,8	18,3	38,8	364	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	197	1	0,2	20	85	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			197	1	0,2	20	85	4
Обед								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200	6,7	10,7	19,5	208	9,7
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ без картофеля (аллергики) (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,2	7,1	9	121	4,3
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	80	20,1	11	10,7	221	0,4
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, 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 рафинированное)	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	33,6	26,6	85,1	723	24,6
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	25	135	1,01
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			230	5,1	3,4	39,6	211	1,01
Ужин								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная)	180	17,6	20,8	21,7	345	24,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ из свинины (аллергики) (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, 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	20,7	22,1	56,2	506	24,1
Всего				71,2	70,6	239,7	1889	55,31

повар _____