

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ молочная (крупка пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,6	6,4	24,8	179	1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	195	4,3	4,7	12,1	109	0,8
Итого			376	11,4	16,7	46,9	385	1,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			90	0,4	0,4	8,8	42	9
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,4	8,1	10,7	138	14,6
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	70/30	18,2	10,2	3,9	207	13,81
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,2	4,4	20,6	135	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,5	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			590	28,2	23	57,2	582	28,41
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/4			4,2	17	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			189	1,1	1,5	15,4	80	0
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/20	18,6	13,3	27,1	306	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,6	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			290	20,2	13,9	42,4	379	0,3
Всего				61,3	55,5	170,7	1468	39,51

повар _____

МЕНЮ
10 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
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ молочная (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,5	7,5	22,8	185	0,8
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
Итого			426	10,9	16,4	57,9	424	1,81
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	94	0,4	0,4	9,3	44	9,4
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	200	3	1	42	192	20
Итого			94	0,4	0,4	9,3	44	9,4
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,5	12,4	12,1	185	18,5
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с КУРИЦЕЙ (без картофеля) (аллергики) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	4,5	8,5	6	122	15,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	80/30	22,5	13,3	3,7	252	17,1
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	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	4,3	28,4	163	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			670	35,4	30,6	69,5	727	35,6
Полдник								
2008	430	ЧАЙ с САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/5			4,9	20	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,5	2	14,9	83	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			215	1,5	2	19,8	103	0
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	26,4	18,1	35,3	415	0,4
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	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
Итого			397	28,8	19,1	64,9	551	0,4
Всего				77	68,5	221,4	1849	47,21

повар _____