

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 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")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,7	7,5	20,1	168	1,5
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			326	9,8	17	41,3	360	2,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	10,3	49	10,5
Итого			100	0,4	0,4	10,3	49	10,5
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, свинина мясная, соль йодированная)	180	5	10,1	14,1	173	5,8
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	70	0,5	2,9	2,6	39	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	2	4,3	21,3	132	0
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			530	9,9	17,6	59,4	443	7,1
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	155	3,8	4,1	10,7	96	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			195	6,2	4,4	27,2	176	0,6
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	115	10,6	18	4,9	223	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	25	0,9	0,1	1,7	11	1,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			310	13,1	18,7	21,3	304	1,1
Всего				39,4	58,1	159,5	1332	21,4

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 октября 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	190	КАША "ДРУЖБА" молочная (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,5	7,6	27,1	203	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,3	4,7	14,4	117	0,8
Итого			406	12,3	18,7	51,6	424	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	10,8	52	11
Итого			100	0,4	0,4	10,8	52	11
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, свинина мясная)	200	6,3	13,2	17,9	222	7
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба горбуша потрошенная б/г, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	100	0,7	2,9	3,4	43	1,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,7	4,4	28,4	164	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			640	12,8	20,9	76	552	8,8
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	24,6	133	0,99
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			230	5,1	3,4	39,2	209	0,99
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт)	110	11,8	18,9	8,7	251	0,2
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	1	0,1	1,9	12	1,2
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")	30	2,4	1	16,1	83	0
Итого			367	15,4	20,1	41,7	406	1,4
Всего				46	63,5	219,3	1643	23,79

повар _____