

Утверждаю

заведующий  
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"  
\_\_\_\_\_ / Колтунова О. А../

МЕНЮ  
21 октября 2024 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                      | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                        | 155   | 6,8               | 8,7        | 21               | 190                                           | 0,8                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                              | 150   | 4,5               | 4,8        | 12,8             | 113                                           | 0,8                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                            | 15    | 1,1               | 1,5        | 11,2             | 63                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 320   | 12,4              | 15         | 45               | 366                                           | 1,6                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                          | 200   | 1                 | 0,2        | 19,8             | 86                                            | 4                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 200   | 1                 | 0,2        | 19,8             | 86                                            | 4                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(икра из кабачков)                                                                                                                                                                  | 30    | 0,5               | 2,5        | 2,2              | 34                                            | 2                     |
| 2012                          | 62                  | БОРЩ С МЯСОМ И ИСМЕТАНОЙ<br>(свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная) | 180   | 5,2               | 9,2        | 13               | 159                                           | 12,8                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)                                                                           | 150   | 12,2              | 11,3       | 25,7             | 253                                           | 13                    |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                         | 150   |                   |            | 5,2              | 21                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной "дарницкий")                                                                                                                                                                                | 40    | 2,4               | 0,3        | 16,5             | 80                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 550   | 20,3              | 23,3       | 62,6             | 547                                           | 27,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               |                     | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                      | 150   | 0,1               |            | 5,3              | 22                                            | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ<br>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)                                                                                                                                                   | 20/15 | 1,6               | 0,6        | 19,6             | 90                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 185   | 1,7               | 0,6        | 24,9             | 112                                           | 0                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 332                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)   | 120   | 3,5               | 4,7        | 22,7             | 148                                           | 1,2                   |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                   | 40    | 5,1               | 4,6        | 0,3              | 63                                            | 0                     |
|                               |                     | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                      | 180   | 0,1               |            | 5,3              | 22                                            | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный "подмосковный")                                                                                                                                                                       | 20    | 1,5               | 0,6        | 9,7              | 50                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 360   | 10,2              | 9,9        | 38               | 283                                           | 1,2                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       | 45,6              | 49         | 190,3            | 1394                                          | 34,6                  |

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

заведующий  
МДОУ "Детский сад "ДЮЙМОВОЧКА"  
\_\_\_\_\_ / Колтунова О. А../

МЕНЮ  
21 октября 2024 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                     | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 414                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ молочная<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)                                                     | 205   | 8,7               | 10,7       | 27,7             | 243                                           | 1                     |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                             | 180   | 5,2               | 5,7        | 15,8             | 137                                           | 1                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                           | 20    | 1,6               | 2          | 15,5             | 87                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 405   | 15,5              | 18,4       | 59               | 467                                           | 2                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                         | 195   | 1                 | 0,2        | 19,7             | 84                                            | 3,9                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 195   | 1                 | 0,2        | 19,7             | 84                                            | 3,9                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(икра из кабачков)                                                                                                                                                                 | 40    | 0,8               | 3,7        | 3,2              | 50                                            | 2,9                   |
| 2012                          | 62                  | БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ<br>(свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная) | 250   | 6,9               | 12,9       | 17,1             | 218                                           | 16,2                  |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная)                                                                                          | 170   | 14,6              | 12,9       | 29,1             | 291                                           | 14,5                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                        | 180   |                   |            | 5,8              | 23                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной "дарницкий")                                                                                                                                                                               | 50    | 3,1               | 0,4        | 20,6             | 100                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 690   | 25,4              | 29,9       | 75,8             | 682                                           | 33,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                     | 190/7 | 0,2               | 0,1        | 15               | 60                                            | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ<br>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)                                                                                                                                                  | 30/20 | 1,6               | 0,6        | 22,9             | 104                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 247   | 1,8               | 0,7        | 37,9             | 164                                           | 0                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 332                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)  | 150   | 4,9               | 8,7        | 30,6             | 221                                           | 1,8                   |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                  | 40    | 5,1               | 4,6        | 0,3              | 63                                            | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                     | 190/7 | 0,2               | 0,1        | 15               | 60                                            | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный "подмосковный")                                                                                                                                                                      | 40    | 2,9               | 1,2        | 19,5             | 101                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 427   | 13,1              | 14,6       | 65,4             | 445                                           | 1,8                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       | 56,8              | 63,8       | 257,8            | 1842                                          | 41,3                  |

повар \_\_\_\_\_