

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 октября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 сливочное бутербродное, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	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	5,1	6,9	19,5	161	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	3,9	4,2	11,8	101	0,7
Итого			325	10,5	16,7	41,3	359	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
Итого			150	0,6	0,6	14,7	71	15
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,3		0,7	5	2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох. луц.) на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	8,2	7	16,6	164	4,8
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	55	16,6	5,3	5,7	138	0,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	5,1	5,9	29,9	195	14
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			580	32,6	18,5	74,5	603	21,4
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,2	21	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			165	1,2	1,5	16,4	84	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	130	12,3	17	7,2	233	0,4
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	25	0,8		1,6	10	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			355	14,7	17,6	23,7	314	1,4
Всего				59,6	54,9	170,6	1431	39,2

повар _____

МЕНЮ

23 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 сливочное бутербродное, 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	6,2	8,3	24,7	199	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,7	14,5	119	0,8
Итого			406	12,1	19,4	49,3	422	1,6
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	15
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	200	3	1	42	192	20
Итого			150	0,6	0,6	14,7	71	15
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,6	5	1,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ на курином бульоне (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200/15	10,7	9,7	21	215	5,9
2008	99	СУП С БОБОВЫМИ на курином бульоне (аллергики) (горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	9,5	7,1	11,5	148	1,1
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, соль йодированная)	70	19,2	7,1	6,4	166	0,7
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР (аллергики) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый)	70	19,6	17	1,1	236	1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	4,9	6,2	30,5	198	14,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	3,3	28,4	154	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			680	38,2	23,4	84,9	707	22,9
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	20	1,6	2	15,5	87	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			217	1,8	2,1	30,5	147	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт)	110	12,4	17,5	9,5	245	0,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	80	9,9	9	0,6	123	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	1	0,1	2	12	1,3
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			367	15,8	18,6	41,1	393	1,5
Всего				68,5	64,1	220,5	1740	41

повар _____