

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 сентября 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")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4	6,7	16	142	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	155	4,8	5,1	13,1	119	0,9
Итого			335	10,3	17,4	39,1	358	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,7	0,7	17,6	85	18
Итого			180	0,7	0,7	17,6	85	18
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с курицей и сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	6	8,4	14,9	164	6
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	65	21	11,2	7	235	13,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	80/30	4,5	6,9	21,9	168	1,14
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			545	33,9	26,8	65,2	666	20,94
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	155	2,5	2,7	8,8	70	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			175	4	3,3	18,5	120	0,4
Ужин								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	180	4,1	8,4	28,1	214	11,3
		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			350	5,7	9	42,8	284	11,3
Всего				54,6	57,2	183,2	1513	51,94

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____

МЕНЮ

5 сентября 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")	37	2,3	6,7	15,2	130	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	10,3	22,5	212	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	1
Итого			437	10,9	18,3	60,1	449	1,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	180	0,7	0,7	18	86	18,4
Итого			180	0,7	0,7	18	86	18,4
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с курицей и сметаной (картофель, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	7,8	8,7	20,8	198	8
2012	73	РАССОЛЬНИК (аллергики) (крупа перловая, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории)	200	6,9	8	15,5	163	1,6
2001	1	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЬЕЙ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	100	27,1	15,5	10,8	319	17,6
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
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста)	90/30	5,8	7,5	27,3	200	1,14
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			650	44,3	32,2	108	935	26,74
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	195	2,8	2,5	24,3	131	0,98
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")	40	2,9	1,2	19,5	101	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			235	5,7	3,7	43,8	232	0,98
Ужин								
2012	133	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь)	200	4,7	8,9	31,8	237	12,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ с мясом (аллергики) (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	180	10,4	19,3	10	257	33,1
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			427	7,1	9,9	61,4	373	12,9
Всего				68,7	64,8	291,3	2075	60,82

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____