

Утверждаю

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

## МЕНЮ

6 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,9	6,1	16,1	136	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,6	2,8	10	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>8</b>	<b>14,5</b>	<b>36,1</b>	<b>310</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	191	1	0,2	19,4	83	3,8
<b>Итого</b>			<b>191</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,4</b>	<b>83</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	44	0,5	0,1	1,7	11	11,2
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	5,4	11,2	18	196	8,8
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ с соусом МОЛОЧНЫМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый)	60/30	17,8	5,9	11	169	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			3,5	14	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	100	2,4	3,6	26,1	147	0
<b>Итого</b>			<b>614</b>	<b>28,5</b>	<b>21,1</b>	<b>76,8</b>	<b>617</b>	<b>21</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7			5,2	21	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>212</b>	<b>1,1</b>	<b>1,5</b>	<b>16,4</b>	<b>84</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	95	13	20,7	7,5	269	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,8	0,1	1,6	10	1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>15,4</b>	<b>21,4</b>	<b>24,1</b>	<b>351</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>54</b>	<b>58,7</b>	<b>172,8</b>	<b>1445</b>	<b>26,8</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

# МЕНЮ

6 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	37	2,3	6,7	15,2	130	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,3	7	21,8	172	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,1	3,3	12,4	92	0,6
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>10,7</b>	<b>17</b>	<b>49,4</b>	<b>394</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	45	0,6	0,1	1,9	12	12,8
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста, лавровый лист)	200/10	6	12,9	19,5	222	9,5
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ (без картофеля) (аллергики) (свинина мясная, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	210	5,7	12,7	8,3	171	3,8
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ с соусом молочным (рыба треска потрошенная обезглавленная, хлеб пшеничный "подмосковный", вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80/50	20,6	8,1	14,8	214	1,16
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	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,7	4,8	28,4	167	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>735</b>	<b>33</b>	<b>26,3</b>	<b>90,1</b>	<b>735</b>	<b>23,46</b>
<b>Полдник</b>								
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)	20	1,5	2	15,3	86	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>	<b>20,2</b>	<b>106</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт)	180	14,7	20,6	8,9	281	0,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,8	0,1	1,7	11	1,1
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")	40	2,8	1,2	19,1	99	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>18,5</b>	<b>22</b>	<b>44,7</b>	<b>451</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>64,7</b>	<b>67,5</b>	<b>224,2</b>	<b>1772</b>	<b>29,96</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_