

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**11 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,5	5,6	10	97	0
2012	93	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b> (вермишель, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3	5,3	10,3	102	0,5
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,6	2,8	10	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>7,1</b>	<b>13,7</b>	<b>30,3</b>	<b>276</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
<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>								
2017	10	<b>СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	180/10	7,1	8,5	17,5	178	8,9
2012	254	<b>РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ</b> (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	50	14,5	7,7	7,1	156	0,2
2008	133	<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	120	3,3	3,5	26,1	150	13,2
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,2	21	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>27,3</b>	<b>20</b>	<b>72,4</b>	<b>585</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	140	2,7	2,9	9,5	77	0,5
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порция)</b> (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	20/16	5,2	5,3	9,7	108	0
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>7,9</b>	<b>8,2</b>	<b>19,2</b>	<b>185</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b> (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная)	150	14,3	21,8	17,6	325	22,2
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,3	22	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>16,6</b>	<b>22,7</b>	<b>37,5</b>	<b>423</b>	<b>22,2</b>
<b>Всего</b>				<b>59,9</b>	<b>64,8</b>	<b>179,2</b>	<b>1555</b>	<b>50</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**11 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")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вермишель, вода питьевая, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,9	7,1	14,1	141	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,4	4,6	14,3	117	0,8
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>10,8</b>	<b>18,1</b>	<b>38,5</b>	<b>362</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	195	1	0,2	19,7	84	3,9
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,7</b>	<b>84</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>								
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, картофель, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, томатная паста)	200	7,9	10,9	19,2	209	9,7
2017	10	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ без картофеля (аллергики) (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, свекла, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,2	7,1	9	121	4,3
2012	254	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	80	19,1	10,9	10,7	216	0,4
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	3,7	4,5	28,5	171	14,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,9	4,2	21,9	145	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
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>33,8</b>	<b>26,7</b>	<b>84,8</b>	<b>719</b>	<b>24,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (порция) (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/20	7,4	7,6	14,6	158	0,1
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>10,1</b>	<b>39,4</b>	<b>292</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свинина мясная)	180	16,5	23,3	21,4	363	24
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ из свинины (аллергики) (капуста белокочанная, свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	185	14,9	30	21,4	417	24
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	2,9	1,2	19,5	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>19,6</b>	<b>24,6</b>	<b>55,9</b>	<b>524</b>	<b>24</b>
<b>Всего</b>				<b>75,5</b>	<b>79,7</b>	<b>238,3</b>	<b>1981</b>	<b>55,2</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_