

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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	4,7	10	89	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ молочная (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,6	6,4	24,8	179	1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	140	2,7	2,9	9,6	76	0,4
Итого			320	9,8	14	44,4	344	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	190	0,8	0,8	19,1	92	19,5
Итого			190	0,8	0,8	19,1	92	19,5
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,2	7,9	10,7	133	14,6
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	70/30	18,1	10,2	3,2	203	13,81
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,2	4,4	20,6	135	0
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			590	27,9	22,8	55,9	570	28,41
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/5			4,9	19	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,3	89	0
Итого			210	1,6	0,6	24,2	108	0
Ужин								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (запеченный) и сгущенным молоком (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/20	16,4	12	26	281	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			300	18,7	12,9	45,6	377	0,3
Всего				58,8	51,1	189,2	1491	49,61

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____

МЕНЮ

12 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")	26	1,5	6,4	10,1	104	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ молочная (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7,3	22,6	182	0,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,8	3,9	12,2	100	0,6
Итого			426	11,7	17,6	44,9	386	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	195	0,8	0,8	19,5	93	19,9
2008		БАНАН (аллергии) (банан)	250	3,8	1,3	52,5	240	25
Итого			195	0,8	0,8	19,5	93	19,9
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с мясом и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,3	12,4	11	178	15,4
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ (без картофеля) (аллергии) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, свинина мясная)	200	4,5	11,9	5,8	149	15,6
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное)	80/30	22,5	13,5	3,5	260	17,12
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергии) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	80	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергии) (крупа рисовая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	2,7	4,3	28,4	163	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			670	35,2	30,8	68,3	728	32,52
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	30/20	2,3	0,9	30,5	140	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергии) (печенье овсяное)	20					0
Итого			247	2,5	1	45,5	200	0
Ужин								
2017	66	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (запеченный) и сгущенным молоком (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	130/30	20,6	15	36,8	368	0,3
2008	265	ПЛОВ (аллергии) (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	155	17	37,6	30,6	529	0,9
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 (аллергии) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			397	23,7	16,3	71,3	529	0,3
Всего				73,9	66,5	249,5	1936	54,12

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____