

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 сентября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,8	9,5	20,5	197	1
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
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			325	11,9	14,6	47,3	371	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,7	3,4	2,9	45	2,7
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	2,3	5,7	18,9	138	9,4
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	10,9	28,6	24,5	400	1,6
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			540	16,3	38	67,9	684	13,7
Полдник								
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом (хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)	20/15	1,6	0,6	19,5	90	0
Итого			185	1,7	0,6	24,7	111	0
Ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, свинина мясная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	180	10,5	19,5	19	294	19,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			360	12,8	20,4	38,8	391	19,6
Всего				43,7	73,8	198,5	1643	39

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 сентября 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,5	8,7	25,5	211	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	6	6,4	16,9	151	1,1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	36	2,2	1,7	27,5	134	0
Итого			416	15,7	16,8	69,9	496	2,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	196	1	0,2	19,8	84	3,9
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
Итого			196	1	0,2	19,8	84	3,9
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,2	49	2,9
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,7	5,8	21,2	149	10,5
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (аллергики) (пшено, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)	200	7,9	16,3	14,7	238	0,6
2008	267	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	160	13,1	32,8	32,2	478	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			600	19,7	42,6	83	799	15,3
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	29,2	134	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			247	2,5	1	44,2	194	0
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) с мясом (капуста белокочанная, картофель, свинина мясная, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	200	12,1	23,7	21	347	20,7
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, свинина мясная)	150	10,1	20,3	9	260	30,1
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	2,9	1,2	19,5	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
Итого			437	15,2	25	55,5	508	20,7
Всего				54,1	85,6	272,4	2081	42

медсестра _____ Золотавина Е. А.

повар _____