

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**26 сентября 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,4	6,7	23,7	178	0,97
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	155	5,1	5,4	12,7	121	0,9
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>12</b>	<b>17,7</b>	<b>46,4</b>	<b>396</b>	<b>1,87</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ЯБЛОЧНЫЙ</b> (сок яблочный)	200	1	0,2	21	89	4,2
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной</b> (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,9	6,7	10,1	130	14,4
2008	285	<b>ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом</b> (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	120/40	14,9	22,8	23,8	361	1,9
2012	339	<b>СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	60	0,9	1,5	5,9	40	2,4
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>24,1</b>	<b>31,3</b>	<b>61,2</b>	<b>630</b>	<b>18,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>ЙОГУРТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	85	1,1
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,7</b>	<b>4,4</b>	<b>16,5</b>	<b>135</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	231	<b>СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120/20	17,9	15	25,4	310	0,3
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>19,5</b>	<b>15,6</b>	<b>40,1</b>	<b>380</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>62,3</b>	<b>69,2</b>	<b>185,2</b>	<b>1630</b>	<b>26,17</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_

## МЕНЮ

26 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	9,5	27,8	225	0,8
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	175	4,1	4,3	12,6	106	0,6
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>13,5</b>	<b>20,5</b>	<b>55,6</b>	<b>461</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	190	1	0,2	19,4	83	3,8
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,4</b>	<b>83</b>	<b>3,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей и сметаной (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	7,8	8,7	14,9	175	20,1
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ с курицей (аллергики) (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	6,4	6,9	5,9	112	15,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ с томатным соусом (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, свинина мясная, мука пшеничная высш.сорт, морковь, томатная паста, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	130/50	17	24,5	24,9	389	2,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ С РИСОМ (аллергики) (свинина мясная, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	155	14,7	32,3	22,3	439	0,5
2012	339	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, лук репчатый, соль йодированная)	80	1,3	3,2	9,1	69	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>29,2</b>	<b>36,8</b>	<b>75,2</b>	<b>756</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	190	5,5	4,9	8,8	110	1,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,7</b>	<b>5,8</b>	<b>23,4</b>	<b>186</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	24,8	19,5	38,6	433	0,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
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
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>27,2</b>	<b>20,5</b>	<b>68,2</b>	<b>569</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>78,6</b>	<b>83,8</b>	<b>241,8</b>	<b>2055</b>	<b>32,1</b>

медсестра \_\_\_\_\_ Золотавина Е. А.

повар \_\_\_\_\_