

Утверждаю

заведующий  
МДОУ "Детский сад "Дюймовочка"  
/Колтунова Оксана Анатольевна/

**МЕНЮ**  
**9 января 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>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,2	4,4	20,6	135	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>(кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	180	1,8	2	14,3	83	0,1
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,8	1,4	22,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>6,8</b>	<b>7,8</b>	<b>57,4</b>	<b>328</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	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>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	39	0,8	3,5	3	47	2,8
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	2,5	5	20,5	138	10,2
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)</small>	150	11	27,8	24,9	394	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>559</b>	<b>16,7</b>	<b>36,6</b>	<b>69,8</b>	<b>678</b>	<b>14,8</b>
<b>Полдник</b>								
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)</small>	20/15	1,6	0,6	19,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>1,7</b>	<b>0,6</b>	<b>24,3</b>	<b>109</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, соль йодированная)</small>	150	13,9	15,7	24	293	12,2
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>15,5</b>	<b>16,3</b>	<b>38,7</b>	<b>363</b>	<b>12,2</b>
<b>Всего</b>				<b>41,7</b>	<b>61,5</b>	<b>210</b>	<b>1564</b>	<b>31,1</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова Ирина Александровна

Утверждаю

заведующий

МДОУ "Детский сад "Дюймовочка"

/Колтунова Оксана Анатольевна/

**МЕНЮ**

9 января 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>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ <small>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	160	4,3	4,5	27,4	167	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ <small>(кофейный напиток, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, вода питьевая)</small>	200	2,3	2,5	17,2	100	0,1
2008		ПРЯНИКИ <small>(пряники заварные)</small>	50	3,1	2,4	38,9	190	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>9,4</b>	<b>83,5</b>	<b>457</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) <small>(сок грушевый)</small>	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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	41	0,8	3,6	3,1	49	2,9
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	2,7	5,8	21,2	149	10,5
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) (аллергики) <small>(пшено, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, свинина мясная)</small>	250/25	9,1	16,6	21,7	273	0,6
2008	267	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)</small>	200	13,2	32,8	32,4	479	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150	0,5	0,1	23,8	98	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>641</b>	<b>20,3</b>	<b>42,7</b>	<b>101,1</b>	<b>875</b>	<b>15,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)</small>	30/20	2,3	0,9	28,9	133	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) <small>(печенье овсяное)</small>	20					0
<b>Итого</b>			<b>247</b>	<b>2,5</b>	<b>1</b>	<b>43,9</b>	<b>193</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	170	16,1	16,8	27,5	327	13,7
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) <small>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, лук репчатый, свинина мясная)</small>	150	12,2	22,5	11,3	299	36,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	30	1,5	0,6	9,7	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>17,8</b>	<b>17,5</b>	<b>52,2</b>	<b>437</b>	<b>13,7</b>
<b>Всего</b>				<b>51,3</b>	<b>70,8</b>	<b>300,5</b>	<b>2048</b>	<b>33,2</b>

повар

Аврамова Ирина Александровна