

Утверждаю

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

## МЕНЮ

**10 января 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ 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")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,1	7,5	18,9	163	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,9	12,5	101	0,6
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,8</b>	<b>19,8</b>	<b>38,9</b>	<b>374</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	20	0,2		0,5	4	1,5
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая, соль йодированная)	180	5,5	10,1	13,7	173	13,9
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.))	50	12,8	7,6	6,4	145	0,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	3,3	4,5	25,3	156	12,9
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
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>24,2</b>	<b>22,5</b>	<b>67,3</b>	<b>577</b>	<b>28,5</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	188	4,9	4,6	19,7	144	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>208</b>	<b>6,4</b>	<b>5,2</b>	<b>29,4</b>	<b>194</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ с рисом и сгущенным молоком) (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	105/20	18,9	16,2	24,2	323	0,3
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>20,5</b>	<b>16,8</b>	<b>38,9</b>	<b>393</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,7</b>	<b>65,1</b>	<b>194,1</b>	<b>1632</b>	<b>50,4</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова И. А..

**МЕНЮ**  
**10 января 2024 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ 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	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,7	8,3	21,8	189	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	5,9	6,3	17	150	1
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>14,1</b>	<b>20,2</b>	<b>48,8</b>	<b>436</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94	20
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	200			26	104	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>20</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,3		0,7	5	2
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, вода питьевая)	200	6,3	11,9	17,2	208	16,3
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ без картофеля (аллергики) (свинина мясная, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	6,1	12,7	8	171	11,5
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	17,6	9,2	12,4	203	0,3
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	65	11,5	28,7	2,2	314	0,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,9	5,8	23,1	157	11,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (аллергики) (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
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>30,2</b>	<b>27,3</b>	<b>79,8</b>	<b>696</b>	<b>30,4</b>
<b>Полдник</b>								
		НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок")	200	5,5	5	22	161	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (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
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>8,4</b>	<b>6,2</b>	<b>41,5</b>	<b>262</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) с рисом и сгущенным молоком (молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	140	25,6	22,2	38,9	462	0,4
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>367</b>	<b>28</b>	<b>23,2</b>	<b>68,5</b>	<b>598</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>81,5</b>	<b>77,7</b>	<b>258,2</b>	<b>2086</b>	<b>52,6</b>