

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,2	9,8	22,2	208	1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	6,1	6,5	17,1	153	1
Итого			325	14,4	24,7	46,8	471	2
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,3	1,1	46,2	211	22
Итого			200	3,3	1,1	46,2	211	22
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и курицей (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	5,3	6,4	5,1	100	0,9
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	50	12,2	12,5	11,3	206	0,6
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	130	3,7	5,1	12	111	33,7
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			550	23,6	24,3	49,8	516	35,2
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	200	5,6	5	9	113	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			220	7,1	5,6	18,7	163	1,4
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	130/20	19,3	15,6	24,1	319	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
Итого			320	20,9	16,2	38,8	389	0,3
Всего				69,3	71,9	200,3	1750	60,9

повар _____

Аврамова И. А..

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	8,1	9	28,6	229	1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	6,1	6,5	16,1	149	1
Итого			406	15,7	21,1	54,7	475	2
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	200	3,4	1,1	47,6	218	22,7
Итого			200	3,4	1,1	47,6	218	22,7
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (вермишель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, бройлеры цыпята потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	6,5	10,1	6,9	146	1,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыпята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, лук репчатый)	60	13,4	15,8	10,4	237	1
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	6,5	14,3	137	37,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
Итого			640	27,9	32,9	80,7	738	40
Полдник								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	200	6,1	5,5	9,9	124	1,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
Итого			230	8,3	6,4	24,5	200	1,5
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140/30	25,2	21,8	35,7	447	0,4
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
Итого			397	27,6	22,8	65,3	583	0,4
Всего				82,9	84,3	272,8	2214	66,6

повар

Аврамова И. А..