

Утверждаю

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

## МЕНЮ

12 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>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	3,9	6,3	21,6	159	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	6,3	6,9	16,1	154	1,2
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>11,3</b>	<b>21,6</b>	<b>45,2</b>	<b>423</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	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>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с курицей и сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,7	6,8	13,3	137	5,4
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	70	19,3	8,2	5,1	193	13,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	80	4,6	3,7	20,7	134	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,3	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>60,9</b>	<b>566</b>	<b>19,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	199	6,2	6,9	10,1	129	1,2
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	80	6,4	5,2	52,1	280	0
<b>Итого</b>			<b>279</b>	<b>12,6</b>	<b>12,1</b>	<b>62,2</b>	<b>409</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	13	21,4	5,6	267	0,6
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	30	0,9	0,1	1,7	11	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170/7	0,1		5,4	22	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>367</b>	<b>17,1</b>	<b>21,9</b>	<b>33,3</b>	<b>400</b>	<b>1,71</b>
<b>Всего</b>				<b>73</b>	<b>74,8</b>	<b>221,4</b>	<b>1884</b>	<b>28,31</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова И. А..

## МЕНЮ

12 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>								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7	8,8	26,3	214	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	5,1	5,6	15,8	136	1
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>13,6</b>	<b>20</b>	<b>52,1</b>	<b>447</b>	<b>2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
2008	442	СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики) (сок грушевый)	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	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с курицей и сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	200	5,9	8,4	14,9	168	6,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с курицей (крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категории)	200	5,7	6,2	14,7	140	1,3
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	90	25,1	10,4	7	247	17,3
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ (аллергики) (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	120	15	12,5	2,2	182	1,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ с соусом томатным (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	90	5,1	4,2	23,3	151	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>610</b>	<b>39,2</b>	<b>23,4</b>	<b>71,6</b>	<b>689</b>	<b>23,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	199	5,9	6,5	9,5	122	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с повидлом (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	75	7,7	6,1	60,4	327	0,35
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>274</b>	<b>13,6</b>	<b>12,6</b>	<b>69,9</b>	<b>449</b>	<b>1,45</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	11,7	19,9	3,6	241	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики) (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		КУКУРУЗА САХАРНАЯ ОТВАРНАЯ (кукуруза консервы)	35	0,9	0,1	1,8	11	1,2
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	3	1,3	20,1	104	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики) (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>15,8</b>	<b>21,4</b>	<b>40,5</b>	<b>416</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>				<b>83,2</b>	<b>77,6</b>	<b>253,9</b>	<b>2087</b>	<b>32,65</b>