

Утверждаю

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

## МЕНЮ

16 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	25	1,1	8,4	7,5	110	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,6	6,4	24,8	179	1
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	4,3	4,7	12,1	109	0,8
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11</b>	<b>19,5</b>	<b>44,4</b>	<b>398</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (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>								
2019		<b>СУП С КРУПКОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ</b> (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	180	4,8	6,6	13,1	132	1,2
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	50	13	13,3	10,9	215	0,4
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	150	3,9	3,2	17,2	115	33,4
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,5	22	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	40	2,4	0,3	16,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>24,1</b>	<b>23,4</b>	<b>63,2</b>	<b>564</b>	<b>35</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	214	5,6	5,2	22,4	164	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>234</b>	<b>7,1</b>	<b>5,8</b>	<b>32,1</b>	<b>214</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (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	18,2	15,8	24,1	316	0,3
		<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		5,6	23	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	20	1,5	0,6	9,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>19,8</b>	<b>16,4</b>	<b>39,4</b>	<b>389</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>62,8</b>	<b>65,9</b>	<b>198,7</b>	<b>1659</b>	<b>57,1</b>

повар \_\_\_\_\_

Аврамова И. А..

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**16 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	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный "подмосковный")	26	1,5	5,6	10	97	0
2008	189	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,1	9,3	27,2	222	0,8
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	185	4,9	5,1	14,1	123	0,8
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>13,5</b>	<b>20</b>	<b>51,3</b>	<b>442</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	200	0,8	0,8	20,3	97	20,7
2008	442	<b>СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики)</b> (сок грушевый)	200			26	104	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>20,3</b>	<b>97</b>	<b>20,7</b>
<b>Обед</b>								
2019		<b>СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И КУРИЦЕЙ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	200	5,8	9	16,4	170	1,4
2012	305	<b>КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ</b> (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничный "подмосковный", молоко пастер. 3,2% жирности, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	14,4	16,4	11,3	250	0,5
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	150	4,8	4,2	21,6	146	36
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	50	3,1	0,4	20,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>28,1</b>	<b>30</b>	<b>75,7</b>	<b>689</b>	<b>37,9</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"</b> (напиток кисломолочный "снежок")	190	5,1	4,8	20,7	151	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
		<b>ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики)</b> (печенье овсяное)	20					0
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,3</b>	<b>5,7</b>	<b>35,3</b>	<b>227</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА со сгущенным молоком</b> (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	25	21,9	34	439	0,4
2008	181	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	90	4,9	4,2	22,1	146	0
2008	430	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничный "подмосковный")	30	2,2	0,9	14,6	76	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)</b> (хлеб ржаной "дарницкий")	25	1,5	0,2	10,3	50	0
<b>Итого</b>			<b>367</b>	<b>27,4</b>	<b>22,9</b>	<b>63,6</b>	<b>575</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>77,1</b>	<b>79,4</b>	<b>246,2</b>	<b>2030</b>	<b>60,6</b>

повар

Аврамова И. А..