

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 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		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	180	4,9	7,3	13,5	140	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			392	6,2	8,9	39,7	263	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ <small>(икра из кабачков)</small>	37	0,7	3,2	2,8	43	2,6
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ <small>(рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200	2,9	3,4	22,8	134	11,3
2008	266	ПЛОВ С МЯСОМ <small>(свинина мясная, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	130	11,3	24,7	28,1	379	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			5,2	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржаной "дарницкий")</small>	40	2,4	0,3	16,5	80	0
Итого			557	17,3	31,6	75,4	657	15,1
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	4,5	4,8	12,8	113	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром <small>(хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)</small>	20/14	4,6	4,5	9,7	99	0
Итого			184	9,1	9,3	22,5	212	0,8
Ужин								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)</small>	150	13,9	13,8	24	276	12,2
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	150	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный "подмосковный")</small>	20	1,5	0,6	9,7	50	0
Итого			320	15,5	14,4	39	348	12,2
Всего				49,1	64,4	196,4	1566	32,9

повар _____ Аврамова И. А..

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 января 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, вермишель, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	250	6	10	16,2	182	1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	190/7	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	15,3	86	0
Итого			467	7,7	12,1	46,5	328	1
II Завтрак								
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
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	41	0,8	3,7	3,2	49	2,9
		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбные консервы горбуша, картофель, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,1	3,4	23,8	140	11,7
2019		СУП С КРУПОЙ РИСОВОЙ И МЯСОМ (аллергики) (свинина мясная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	210	5,8	12,8	15,8	201	0,6
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ (свинина мясная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль йодированная)	150	14,6	31,1	32,2	468	1,9
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			621	22,1	38,7	108,3	875	16,5
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	4,8	5,1	15,2	128	0,9
2012		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК без молока (аллергики) (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10,5	42	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с сыром (хлеб пшеничный "подмосковный", сыр российский)	30/18	6,5	6,3	14,6	142	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное)	20					0
Итого			228	11,3	11,4	29,8	270	0,9
Ужин								
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста)	150	16	16,4	26,6	318	13,5
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики) (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, соль йодированная, лук репчатый, свинина мясная)	150	10,5	19,3	10,4	259	33,3
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
Итого			377	18,4	17,4	56,2	454	13,5
Всего				60,5	79,8	260,6	2013	35,9

повар _____

Аврамова И. А..