

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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 | 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) | 155 | 4,8 | 5,1 | 13,1 | 119 | 0,9 |
| Итого | | | 335 | 9,8 | 19,8 | 42,2 | 388 | 1,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША (груша) | 195 | 0,8 | 0,6 | 20,1 | 92 | 9,8 |
| Итого | | | 195 | 0,8 | 0,6 | 20,1 | 92 | 9,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 25 | 0,3 | | 0,7 | 5 | 2 |
| 2017 | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (картофель, говядина б/к, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокачанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 180 | 5,5 | 5,2 | 11,1 | 115 | 8,4 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 60 | 14,3 | 5,1 | 6,4 | 128 | 0,9 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 95 | 2,9 | 3,8 | 23,8 | 141 | 12 |
| 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 | 25,4 | 14,4 | 63,4 | 488 | 23,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный "подмосковный") | 20 | 1,5 | 0,6 | 9,7 | 50 | 0 |
| | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок") | 167 | 4,4 | 4,1 | 17,5 | 128 | 0 |
| Итого | | | 187 | 5,9 | 4,7 | 27,2 | 178 | 0 |
| 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, молоко пастер. 3,2% жирности) | 95/25 | 18,3 | 14 | 28,1 | 316 | 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 | | | 290 | 19,9 | 14,6 | 42,8 | 386 | 0,3 |
| Всего | | | | 61,8 | 54,1 | 195,7 | 1532 | 35,3 |

повар _____ Аврамова И. А..

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 5,6 | 8,8 | 23,9 | 197 | 0,8 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 4,3 | 4,6 | 14,3 | 116 | 0,8 |
| Итого | | | 406 | 11,4 | 19 | 48,2 | 410 | 1,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ГРУША (груша) | 195 | 0,8 | 0,6 | 20,5 | 93 | 9,9 |
| Итого | | | 195 | 0,8 | 0,6 | 20,5 | 93 | 9,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые) | 30 | 0,4 | | 0,8 | 6 | 2,4 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, говядина б/к, соль йодированная) | 200 | 7,6 | 7,3 | 17,1 | 165 | 11,3 |
| 2017 | | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (без картофеля) (аллергики) (свинина мясная, лук репчатый, морковь, пшено, капуста белокочанная, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 200 | 4,8 | 8,7 | 10,4 | 140 | 6,3 |
| 2012 | 256 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба треска потрошенная обезглавленная, морковь, хлеб пшеничный "подмосковный", лук репчатый, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное) | 80 | 17,7 | 7,1 | 7,2 | 164 | 1,3 |
| 2008 | 257 | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ и рисом (аллергики) (свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, крупа рисовая, соль йодированная) | 185 | 12,9 | 28,9 | 16,5 | 378 | 0,9 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 140 | 4,8 | 6,2 | 30,5 | 197 | 14,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 5,7 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной "дарницкий") | 50 | 3,1 | 0,4 | 20,6 | 100 | 0 |
| Итого | | | 680 | 33,6 | 21 | 81,9 | 655 | 29,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК" (напиток кисломолочный "снежок") | 188 | 5 | 4,8 | 20,4 | 149 | 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") | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,6 | 76 | 0 |
| | | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики) (печенье овсяное) | 20 | | | | | 0 |
| Итого | | | 218 | 7,2 | 5,7 | 35 | 225 | 0 |
| 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 пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 135/30 | 25,1 | 18,9 | 36,6 | 423 | 0,5 |
| 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 |
| Итого | | | 392 | 27,5 | 19,9 | 66,2 | 559 | 0,5 |
| Всего | | | | 80,5 | 66,2 | 251,8 | 1942 | 41,6 |

повар _____ Аврамова И. А..