

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 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              | 184           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)  | 150        | 3,9               | 5,4         | 17,2         | 134                           | 0,4           |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 155        | 4,8               | 5,1         | 13,1         | 119                           | 0,9           |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)  | 15         | 1,1               | 1,5         | 11,2         | 63                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>320</b> | <b>9,8</b>        | <b>12</b>   | <b>41,5</b>  | <b>316</b>                    | <b>1,3</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(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>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
|                   |               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности) | 180        | 4,6               | 8,5         | 14,6         | 159                           | 7             |
| 2008              | 259           | ГУЛЯШ<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)  | 40/50      | 13,5              | 15,5        | 5,4          | 215                           | 1,04          |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 80         | 3,6               | 4,2         | 16,5         | 118                           | 0             |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 150        |                   |             | 4,9          | 19                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной "дарницкий")  | 40         | 2,4               | 0,3         | 16,5         | 80                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>540</b> | <b>24,1</b>       | <b>28,5</b> | <b>57,9</b>  | <b>591</b>                    | <b>8,04</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
|                   |               | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 150        | 0,1               |             | 5            | 20                            | 0             |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом<br>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)   | 20/15      | 1,6               | 0,6         | 19,3         | 89                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>185</b> | <b>1,7</b>        | <b>0,6</b>  | <b>24,3</b>  | <b>109</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 336           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)                    | 180        | 11                | 19,3        | 12,6         | 271                           | 35,5          |
|                   |               | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 150        | 0,1               |             | 5            | 20                            | 0             |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный "подмосковный")   | 20         | 1,5               | 0,6         | 9,7          | 50                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>350</b> | <b>12,6</b>       | <b>19,9</b> | <b>27,3</b>  | <b>341</b>                    | <b>35,5</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>49,2</b>       | <b>61,2</b> | <b>170,8</b> | <b>1443</b>                   | <b>48,84</b>  |

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**29 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              | 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)  | 200        | 8,1               | 9,1         | 28,6         | 230                           | 1             |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 180        | 5,3               | 5,7         | 16           | 138                           | 1             |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)  | 20         | 1,5               | 2           | 15,1         | 85                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>400</b> | <b>14,9</b>       | <b>16,8</b> | <b>59,7</b>  | <b>453</b>                    | <b>2</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 200        | 1                 | 0,2         | 19,8         | 86                            | 4             |
| 2008              | 442           | СОК ГРУШЕВЫЙ (аллергики)<br>(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>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
|                   |               | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ<br>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности) | 200        | 4,8               | 10,3        | 16,9         | 185                           | 8,1           |
| 2008              | 107           | СУП С КРУПОЙ и яичными хлопьями<br>(аллергики)<br>(пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))                                   | 200        | 7,5               | 7,9         | 16,2         | 167                           | 0,9           |
| 2008              | 259           | ГУЛЯШ<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)  | 50/50      | 15,7              | 18,6        | 7,5          | 260                           | 1,24          |
| 2008              | 257           | МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ<br>(аллергики)<br>(свинина мясная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)  | 80         | 14,3              | 35,2        | 2,2          | 384                           | 0,9           |
| 2008              | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 90         | 4,9               | 5,3         | 21,9         | 155                           | 0             |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 180        | 0,5               | 0,1         | 28,5         | 118                           | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной "дарницкий")  | 50         | 3,1               | 0,4         | 20,6         | 100                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>620</b> | <b>29</b>         | <b>34,7</b> | <b>95,4</b>  | <b>818</b>                    | <b>9,34</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 190/7      | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            | 0             |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ с повидлом<br>(хлеб пшеничный "подмосковный", повидло)   | 30/19      | 2,3               | 0,9         | 27,2         | 126                           | 0             |
|                   |               | ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ (аллергики)<br>(печенье овсяное)  | 20         |                   |             |              |                               | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>246</b> | <b>2,5</b>        | <b>1</b>    | <b>42,2</b>  | <b>186</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 336           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, свинина мясная)                    | 200        | 12,5              | 22,5        | 13,1         | 308                           | 37,3          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 190/7      | 0,2               | 0,1         | 15           | 60                            | 0             |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный "подмосковный")   | 30         | 2,2               | 0,9         | 14,6         | 76                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)<br>(хлеб ржаной "дарницкий")  | 25         | 1,5               | 0,2         | 10,3         | 50                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>427</b> | <b>14,9</b>       | <b>23,5</b> | <b>42,7</b>  | <b>444</b>                    | <b>37,3</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>62,3</b>       | <b>76,2</b> | <b>259,8</b> | <b>1987</b>                   | <b>52,64</b>  |

повар \_\_\_\_\_ Аврамова И. А.