



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

10 сентября 2024 г.

## Ясли 12\_3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*рис длинный, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *пшено 0,8, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	5,64	6,12	24,64	177,00	0,66
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	160	3,87	4,19	12,22	103,02	0,71
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	38	3,07	0,38	18,82	91,23	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>12,65</b>	<b>16,50</b>	<b>55,75</b>	<b>423,75</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (*груши св.)	203	0,81	0,61	20,91	95,41	10,15
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>0,81</b>	<b>0,61</b>	<b>20,91</b>	<b>95,41</b>	<b>10,15</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное 0,9 л, *огурцы соленые, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *крупа перловая, *сметана 15%, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *цыпленок охл.)	150/0/7	5,14	5,64	16,99	139,79	5,59
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ (*цыпленок охл., *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист, *масло подсолнечное 0,9 л, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023)	60/30	6,37	8,55	5,30	124,14	1,92
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	80	5,34	4,06	24,11	154,00	0,00
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная)	36	1,09	0,07	2,28	14,04	1,45
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,14	36,54	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	47	1,80	0,40	17,00	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>19,74</b>	<b>18,72</b>	<b>74,82</b>	<b>550,11</b>	<b>8,96</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*яйцо столовое 1 категория, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *крупа манная 0,7, *сухари панировочные, *творог 9,0% весовой палех, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	140/20	25,26	17,66	34,66	403,22	0,42
2008		ПРЯНИКИ (*пряники)	34	2,00	1,59	25,42	124,03	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	175	5,35	4,65	8,86	99,16	2,63
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>32,61</b>	<b>23,90</b>	<b>68,94</b>	<b>626,41</b>	<b>3,05</b>
<b>Всего</b>				<b>65,81</b>	<b>59,73</b>	<b>220,42</b>	<b>1 695,68</b>	<b>23,53</b>

Ст. медсестра \_\_\_\_\_

Фирстова А.Г.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



# МЕНЮ

10 сентября 2024 г.

Сад 12\_3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено 0,8, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая, *рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,53	5,84	24,25	172,65	0,64
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	180	3,53	3,83	11,32	94,79	0,65
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	31	2,50	0,31	15,34	74,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>11,63</b>	<b>15,79</b>	<b>50,98</b>	<b>394,32</b>	<b>1,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША (*груши св.)	165	0,66	0,50	17,03	77,73	8,27
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>0,66</b>	<b>0,50</b>	<b>17,03</b>	<b>77,73</b>	<b>8,27</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ (*огурцы соленые, *лук репчатый урожай 2023, *крупа перловая, вода питьевая, *цыпленок охл., *соль йодированная 1 кг, *сметана 15%, *картофель свежий 2024, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023)	180/0/9	5,45	5,95	16,42	141,45	5,46
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ (*мука в/с лилепкая, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *цыпленок охл., *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *лавровый лист, *морковь урожай 2023)	60/30	6,32	8,33	5,52	122,78	2,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	100	5,37	4,21	24,29	156,24	0,00
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная)	39	1,18	0,08	2,48	15,28	1,58
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,20	36,77	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	48	2,25	0,50	21,25	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>646</b>	<b>20,57</b>	<b>19,07</b>	<b>79,16</b>	<b>574,52</b>	<b>9,06</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*сухари панировочные, *крупа манная 0,7, *сахар-песок, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *творог 9,0% весовой палек, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	135/20	23,78	16,42	31,31	372,36	0,39
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	190	5,80	5,04	9,60	107,35	2,85
2008		ПРЯНИКИ (*пряники)	28	1,65	1,32	21,00	102,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>31,23</b>	<b>22,78</b>	<b>61,91</b>	<b>582,19</b>	<b>3,24</b>
<b>Всего</b>				<b>64,09</b>	<b>58,14</b>	<b>209,08</b>	<b>1 628,76</b>	<b>21,86</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.