

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

Ясли 12\_3



Сборник рецептур	№ 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *геркулес 0,4, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,84	5,76	16,36	137,43	0,56
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, *кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	150	3,21	3,33	13,72	98,42	0,56
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,83	0,23	11,22	54,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	65	6,13	9,91	1,07	118,20	0,08
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>16,08</b>	<b>25,04</b>	<b>42,44</b>	<b>460,95</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	104	0,41	0,41	10,14	48,65	10,35
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,14</b>	<b>48,65</b>	<b>10,35</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, *капуста урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *лавровый лист, вода питьевая, *томатная паста, * окорок свиной с/м, *сметана 15%)	150/17/7	4,00	8,10	8,66	124,14	9,19
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15%)	50/50	13,10	8,72	3,80	161,60	10,28
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (*масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *рис длинный)	110	2,65	3,43	27,77	152,49	0,00
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (*лимонная кислота, *чернослив, вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,43	0,13	18,91	80,46	0,23
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>574</b>	<b>22,90</b>	<b>20,70</b>	<b>76,10</b>	<b>600,29</b>	<b>19,70</b>
<b>Ужин</b>								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	120	4,34	3,56	27,71	160,36	0,00
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куринная, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	60	10,25	11,46	10,17	184,83	0,63
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,06	0,00	8,88	35,71	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>17,05</b>	<b>15,32</b>	<b>61,49</b>	<b>452,30</b>	<b>0,64</b>
<b>Всего</b>			<b>56,44</b>	<b>61,47</b>	<b>190,17</b>	<b>1 562,19</b>	<b>31,89</b>	

Ст.медсестра

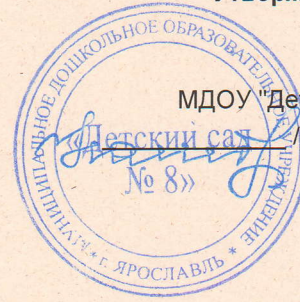
Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



# МЕНЮ

12 сентября 2024 г.

Сад 12\_3

Сборник рецептур	№ 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, вода питьевая, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	6,09	7,04	20,63	171,22	0,71
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая)	180	4,05	4,22	17,61	125,65	0,71
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	24	1,94	0,24	11,89	57,62	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	70	6,49	10,70	1,12	126,83	0,09
<b>Итого</b>			<b>461</b>	<b>18,64</b>	<b>28,01</b>	<b>51,32</b>	<b>533,82</b>	<b>1,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	104	0,42	0,42	10,19	48,87	10,40
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,19</b>	<b>48,87</b>	<b>10,40</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*томатная паста, *капуста урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист, *морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *окорок свиной с/м, *сметана 15%)	180/20/9	4,98	10,12	10,85	155,22	11,42
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (*печень говяжья фас, россия дет.пит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15%)	50/50	13,81	8,92	4,11	168,34	10,84
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (*масло сливочное ярмолпрод, *рис длинный, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая)	130	3,27	4,26	34,42	189,06	0,00
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (*чернослив, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,51	0,16	22,96	97,59	0,28
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	53	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>672</b>	<b>25,97</b>	<b>23,86</b>	<b>93,54</b>	<b>712,21</b>	<b>22,54</b>
<b>Ужин</b>								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	135	4,96	4,16	31,71	184,29	0,00
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куриная, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	85	14,27	15,76	14,02	254,86	0,89
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	10,36	41,75	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	32	2,53	0,32	15,51	75,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>21,84</b>	<b>20,24</b>	<b>71,60</b>	<b>556,06</b>	<b>0,91</b>
<b>Всего</b>				<b>66,87</b>	<b>72,53</b>	<b>226,65</b>	<b>1 850,96</b>	<b>35,36</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.