

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 8»Заведующий
МДОУ "Детский сад № 8"
Л.В. ЕВТУХИНА
№ 8МЕНЮ
10 октября 2024 г.

Сад 12_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,01	5,69	17,09	140,54	0,58
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,37	3,45	14,70	104,31	0,58
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	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)	55	5,22	8,72	0,90	102,98	0,07
Итого			441	15,27	23,87	42,58	447,93	1,23
II Завтрак								
2008		БАНАН (*бананы)	129	1,94	0,65	27,14	124,05	12,92
Итого			129	1,94	0,65	27,14	124,05	12,92
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*картофель свежий 2024, *соль йодированная 1 кг, *лук репчатый урожай 2023, *лавровый лист, *капуста урожай 2023, *морковь урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *томатная паста, *окорок свиной с/м, *сметана 15%)	180/20/9	3,69	8,41	5,70	113,75	7,62
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (*печень говяжья фас. россия дет.лит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15%)	45/50	11,96	7,52	3,37	143,08	9,28
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *свекла урожай 2023)	35	0,49	1,65	2,82	28,03	1,32
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая)	125	2,69	3,62	28,24	156,32	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,37	33,47	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	43	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			687	22,23	21,60	69,70	576,65	18,22
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куринная, *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)	75	12,50	13,64	11,64	219,37	0,75
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	110	4,08	3,30	26,09	150,41	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,32	0,46	2,11	13,97	0,55
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,07	0,00	8,52	34,31	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,08	0,26	12,74	61,75	0,00
Итого			421	19,05	17,66	61,10	479,81	1,32
Всего			58,49	63,78	200,52	1 628,44	33,69	

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



МЕНЮ
10 октября 2024 г.
Ясли 12_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *геркулес 0,4, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	130	4,62	5,25	15,81	129,73	0,53
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	150	3,57	3,67	15,39	109,72	0,61
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,04	0,26	12,52	60,69	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	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	6,70	11,16	1,16	131,85	0,09
Итого			384	17,00	26,15	44,95	484,49	1,23
II Завтрак								
2008		БАНАН (*бананы)	129	1,93	0,64	27,05	123,65	12,88
Итого			129	1,93	0,64	27,05	123,65	12,88
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное 0,9 л, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *капуста урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *лавровый лист, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *картофель свежий 2024, *окорок свиной с/м, *сметана 15%)	150/17/7	3,99	8,84	6,28	121,34	8,31
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%)	55/50	15,20	9,61	4,34	182,40	11,77
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (*масло сливочное ярмолпрод, *рис длинный, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая)	110	2,91	4,02	30,59	170,12	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *свекла урожай 2023)	35	0,46	1,53	2,67	26,20	1,25
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	44	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			618	25,28	24,32	69,55	616,49	21,33
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куриная, *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)	70	11,91	13,21	10,92	210,19	0,71
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассортименте группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	130	4,77	4,16	30,47	178,55	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,38	0,83	2,42	18,81	0,73
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,07	0,00	9,35	37,61	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,64	0,33	16,20	78,54	0,00
Итого			423	19,77	18,53	69,36	523,70	1,46
Всего			63,98	69,64	210,91	1 748,33	36,90	

Ст.медсестра

Фирсова А.Г.