

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 8"
/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ
11 ноября 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	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*сахар-песок, вода питьевая, *кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	160	3,45	3,59	14,83	106,31	0,60
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*соль йодированная 1 кг, *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,87	5,56	16,39	135,89	0,56
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	29	2,19	2,86	21,72	121,76	0,00
Итого			339	10,51	12,01	52,94	363,96	1,16
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	150	4,36	3,76	6,02	79,73	1,05
Итого			150	4,36	3,76	6,02	79,73	1,05
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *окорок свиной с/м)	150/17	3,95	7,55	11,83	131,34	5,89
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *сухари панировочные, *чеснок, *окорок свиной с/м, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	60	7,95	14,94	12,59	216,78	0,55
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	110	2,72	4,55	28,46	165,64	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	0,20	0,66	1,72	13,67	0,08
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь с/м, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,13	32,51	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			557	17,54	28,02	79,69	641,54	6,52
Ужин								
2012	249	МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтай с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	70	11,76	6,58	2,85	117,95	0,50
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	21	0,62	0,04	1,30	7,97	0,82
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,11	3,17	0,00	41,71	0,09
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			303	17,17	9,99	23,81	254,89	1,43
Всего				49,58	53,78	162,46	1 340,12	10,16

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 8"
_____/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ
11 ноября 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, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *геркулес 0,4, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,81	6,77	19,55	163,24	0,68
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая)	180	3,89	4,04	16,83	120,20	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	29	2,18	2,85	21,66	121,42	0,00
Итого			389	11,88	13,66	58,04	404,86	1,36
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	180	5,23	4,51	7,21	95,56	1,26
Итого			180	5,23	4,51	7,21	95,56	1,26
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *окорок свиной с/м)	180/20	4,65	8,75	13,92	153,31	6,93
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*окорок свиной с/м, *чеснок, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *лук репчатый урожай 2023, *сухари панировочные, *яйцо столовое 1 категория)	70	8,77	17,01	13,88	243,88	0,55
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	0,20	0,50	1,77	12,31	0,07
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	130	3,21	5,41	33,70	196,24	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь с/м, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			660	20,23	32,07	94,15	746,44	7,55
Ужин								
2012	249	МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	80	13,39	7,12	3,07	130,12	0,57
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,61	0,04	1,29	7,93	0,82
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	16	4,13	4,21	0,00	55,36	0,11
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,69	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			326	20,61	11,67	28,93	304,50	1,52
Всего				57,95	61,91	188,33	1 551,36	11,69

Ст.медсестра _____



Фирстова А.Г.