

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

11 октября 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, крупа ячневая, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,25	5,59	19,73	151,15	0,66
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *чай черный, *сахар-песок, вода питьевая)	180	3,61	3,91	11,45	96,37	0,67
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,06	0,26	12,65	61,30	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			393	10,99	15,57	43,90	361,32	1,33
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	175	5,09	4,39	7,02	92,99	1,23
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,06	0,26	12,65	61,30	0,00
Итого			201	7,15	4,65	19,67	154,29	1,23
Обед								
2012		БУЛЬОН ИЗ КУРЫ С ЯЙЦОМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ (*цыпленок охл., вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *петрушка сушеная, *яйцо столовое 1 категория, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	185/25/20	11,55	9,05	8,08	160,33	1,27
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБНОЕ ИЗ ГОРБУШИ (*масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, *горбуша потр.бг с/м, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *яйцо столовое 1 категория)	80	23,23	18,60	3,32	273,17	0,48
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *картофель свежий 2024, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	145	4,05	5,24	25,45	165,76	12,14
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА (*шиповник, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *изюм фас. темный)	180	0,45	0,15	17,62	78,84	31,52
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	59	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
Итого			694	42,61	33,44	75,80	781,43	45,41
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (*капуста урожай 2023, *говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *рис длинный, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	200	18,40	16,44	27,27	331,56	22,25
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (*сметана 15% 0,5, *соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, вода питьевая)	40	0,59	1,67	2,44	27,22	0,01
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,11	0,01	12,61	51,84	0,91
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,87	0,23	11,46	55,53	0,00
Итого			458	20,97	18,35	53,78	466,15	23,17
Всего				81,72	72,01	193,15	1 763,19	71,14

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

11 октября 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, крупа ячневая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,52	4,75	16,81	128,80	0,56
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *чай черный, вода питьевая)	160	3,31	3,59	10,73	89,23	0,61
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,12	0,27	13,01	63,07	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			343	10,02	14,42	40,62	333,60	1,17
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	150	4,36	3,76	6,02	79,77	1,05
2012	-1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,12	0,27	13,01	63,07	0,00
Итого			176	6,48	4,03	19,03	142,84	1,05
Обед								
2012		БУЛЬОН ИЗ КУРЫ С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ (*цыпленок окл., вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *петрушка сушеная, *яйцо столовое 1 категория, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	140/25/20	9,95	7,65	8,29	142,04	1,63
2012	268	СУФЛЕ РЫБНОЕ ИЗ ГОРБУШИ (*масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, *горбуша потр.б/г с/м, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *яйцо столовое 1 категория)	70	20,87	16,75	2,99	245,85	0,43
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *картофель свежий 2024)	110	3,07	4,20	19,24	127,46	9,16
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА (*шиповник, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *изюм фас. темный)	150	0,37	0,13	14,79	66,02	26,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	49	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			564	36,93	29,05	62,38	664,04	37,22
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (*капуста урожай 2023, *говядина б/к 1-2 кг фас. с/м (тазовая часть), *рис длинный, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	175	16,22	14,55	24,09	293,00	19,51
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (*соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *мука в/с липецкая, *сметана 15% 0,5)	30	0,46	1,27	1,99	21,29	0,01
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимона)	180/8/4	0,13	0,01	9,52	39,62	0,94
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	16	1,28	0,16	7,86	38,08	0,00
Итого			413	18,09	15,99	43,46	391,99	20,46
Всего				71,52	63,49	165,49	1 532,47	59,90

Ст.медсестра

Фирсова А.Г.