

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 октября 2024 г.

Ясли 12_3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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, *соль йодированная 1 кг, *геркулес 0,4, *масло сливочное ярмолпрод)	150	5,71	6,43	18,21	154,58	0,71
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, *сахар-песок, вода питьевая)	160	4,26	4,47	16,85	125,82	0,75
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	27	2,01	2,63	19,97	111,92	0,00
Итого			337	11,98	13,53	55,03	392,32	1,46
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	161	4,67	4,03	6,44	85,36	1,13
Итого			161	4,67	4,03	6,44	85,36	1,13
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	4,13	7,76	12,49	136,63	6,23
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*чеснок, *масло подсолнечное 0,9 л, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *окорок свиной с/м, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	65	8,45	15,89	13,17	229,74	0,57
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	115	2,86	4,62	29,95	172,79	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	0,35	0,44	2,35	15,11	0,64
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,66	34,63	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	42	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			569	18,51	29,03	83,58	670,50	7,44
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	13,12	7,12	2,94	128,67	0,58
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	21	0,63	0,04	1,32	8,10	0,84
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	13	3,30	3,36	0,00	44,21	0,09
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))	21	1,68	0,21	10,34	50,10	0,00
Итого			315	18,81	10,73	24,96	272,83	1,53
Всего				53,97	57,32	170,01	1 421,01	11,56

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

14 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сахар-песок *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	6,90	7,92	22,15	188,68	0,85
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *кофейный напиток)	180	4,85	5,08	18,98	142,29	0,85
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	27	2,05	2,67	20,29	113,72	0,00
Итого			387	13,80	15,67	61,42	444,69	1,70
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	195	5,64	4,86	7,78	103,11	1,36
Итого			195	5,64	4,86	7,78	103,11	1,36
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	4,89	9,12	14,78	160,89	7,37
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*сухари панировочные, *соль йодированная 1 кг, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *масло подсолнечное 0,9 л, *чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *окорок свиной с/м, *яйцо столовое 1 категория)	75	9,40	18,28	14,68	261,09	0,59
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	140	3,40	5,58	35,58	206,03	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с пшеничная, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,36	0,75	2,46	18,34	0,68
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	10,26	41,05	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	53	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			678	21,45	34,13	98,96	789,40	8,64
Ужин								
2012	249	МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтай с/м, *мука в/с пшеничная, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	95	15,15	7,67	3,57	144,26	0,66
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	21	0,63	0,04	1,33	8,18	0,84
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	17	4,41	4,49	0,00	59,06	0,12
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	10,43	42,06	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	32	2,55	0,32	15,62	75,73	0,00
Итого			345	22,82	12,52	30,95	329,29	1,64
Всего				63,71	67,18	199,11	1 666,49	13,34

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.