

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 октября 2024 г.
Сад 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *крупа пшеничная, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,43	5,44	20,14	152,10	0,64
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок, *какао порошок)	170	4,01	4,13	11,85	101,73	0,69
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	31	2,49	0,31	15,31	74,20	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	0,03	5,34	0,05	48,40	0,00
Итого			387	11,96	15,22	47,35	376,43	1,33
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	169	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
Итого			169	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *капуста урожай 2023, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5)	180/20/9	3,89	8,46	6,54	118,56	9,72
2012	268	СУФЛЕ РЫБНОЕ ИЗ ПИКШИ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *пикша, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	60	11,04	6,81	7,17	134,22	0,60
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *картофель свежий 2024, *масло сливочное ярмолпрод)	140	3,93	5,08	24,70	160,91	11,78
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	30	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ,СМОРОДИНЫ (*черная смородина, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	180	0,19	0,08	17,95	74,67	16,21
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	47	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
Итого			666	22,78	20,83	78,99	598,69	40,31
Ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *сахар-песок)	120	6,10	4,89	30,42	189,83	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	169	4,96	3,38	8,23	83,70	0,90
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	47	3,76	0,47	23,11	112,00	0,00
Итого			336	14,82	8,74	61,76	385,53	0,90
Всего				50,52	45,03	205,86	1 438,65	43,98

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ
15 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *крупа пшеничная, *сахар-песок, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,21	4,14	15,51	116,85	0,49
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *какао порошок)	145	3,25	3,40	9,86	83,89	0,57
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,30	0,29	14,09	68,30	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	0,03	5,02	0,05	45,53	0,00
Итого			330	9,79	12,85	39,51	314,57	1,06
II Завтрак								
	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (*бананы)	117	3,00	1,00	42,00	192,00	8,04
Итого			117	3,00	1,00	42,00	192,00	8,04
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *охорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5)	150/17/7	3,06	6,61	5,23	93,13	7,68
2012	268	СУФЛЕ РЫБНОЕ ИЗ ПИКШИ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *пикша, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	40	7,32	4,40	4,83	88,20	0,39
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель свежий 2024, *масло сливочное ярмолпрод)	95	2,68	3,64	16,72	110,81	7,97
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	28	0,40	0,00	1,30	7,00	2,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ.СМОРОДИНЫ (*черная смородина, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	150	0,16	0,06	13,75	57,31	12,82
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	35	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			522	16,29	15,03	58,90	439,12	30,86
Ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *сахар-песок)	100	4,70	4,00	23,74	149,64	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	130	3,83	2,61	6,35	64,55	0,70
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	17	1,39	0,17	8,54	41,39	0,00
Итого			247	9,92	6,78	38,63	255,58	0,70
Всего				39,00	35,66	179,04	1 201,27	40,66

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.