

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

17 октября 2024 г.

Сад 12_3



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*крупа манная 0,7, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,52	4,63	18,37	133,44	0,54
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *чай черный, *сахар-песок)	180	3,95	4,29	12,48	105,33	0,73
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	24	1,95	0,24	11,97	58,00	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	6,38	10,65	1,11	125,71	0,09
Итого			432	16,87	25,62	44,00	474,98	1,36
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	190	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
Итого			190	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (*горбуша потр.бг с/м, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая)	180	10,28	4,83	13,70	139,64	7,22
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*говядина б/х 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *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, *окорок свиной с/м, *чеснок)	75	11,80	18,67	12,37	264,93	0,36
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	140	5,04	4,84	32,10	192,22	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*свекла урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	50	0,65	2,49	1,30	39,51	0,11
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*лимонная кислота, *курага, *сахар-песок, вода питьевая)	180	0,36	0,00	25,00	50,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	53	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			678	31,53	31,23	105,67	788,30	7,99
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палех, *соль йодированная 1 кг, *крупа манная 0,7, *сахар-песок, *яйцо столовое 1 категория, *изюм фас. темный, *масло сливочное ярмолпрод, *сухари панировочные, *сметана 15% 0,5, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	180/30	30,41	21,00	57,27	545,57	0,63
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай черный, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,17	1,06	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	42	3,40	0,43	20,87	101,15	0,00
Итого			432	33,90	21,43	78,31	647,78	0,65
Всего				83,26	78,52	245,74	1 989,06	11,44

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

17 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *крупа манная 0,7, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	130	4,02	4,09	16,07	117,32	0,48
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок, *чай черный)	150	3,39	3,67	10,79	90,67	0,63
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	25	2,00	0,25	12,28	59,50	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	6,36	10,73	1,13	126,71	0,09
Итого			383	15,84	24,55	40,34	446,70	1,20
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	136	0,68	0,14	13,77	58,63	2,73
Итого			136	0,68	0,14	13,77	58,63	2,73
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (*горбуша потр б/к 1-2 кг фас с/м, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая)	150	8,82	4,33	11,80	121,64	6,25
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*говядина б/к 1-2 кг фас с/м (газовая часть), *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, *окорок свиной с/м, *чеснок)	65	10,81	17,35	10,83	242,78	0,33
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	120	4,39	4,15	28,01	167,10	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*свекла урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	50	0,66	2,54	1,33	40,31	0,11
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *лимонная кислота, вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,30	0,00	20,84	41,67	0,25
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	44	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			579	27,70	28,69	89,77	695,10	6,94
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палех, *соль йодированная 1 кг, *крупа манная 0,7, *сахар-песок, *яйцо столовое 1 категория, *изом фас. темный, *масло сливочное ярмолпрод, *сахари панировочные, *сметана 15% 0,5, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	155/30	26,34	18,10	49,80	472,36	0,55
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай черный, вода питьевая)	180	0,09	0,00	0,18	1,10	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	44	3,49	0,44	21,43	103,85	0,00
Итого			409	29,92	18,54	71,41	577,31	0,57
Всего				74,14	71,92	215,29	1 777,74	11,44

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.