

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *крупа пшеничная, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	170	5,74	5,70	19,79	154,48	0,72
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *чай черный, *сахар-песок, вода питьевая)	180	4,15	4,52	11,73	105,34	0,77
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	32	2,59	0,32	15,92	77,16	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	15	3,80	3,87	0,00	50,90	0,10
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>16,35</b>	<b>20,22</b>	<b>47,51</b>	<b>440,38</b>	<b>1,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (*жем яблочный, *сахар-песок, *крахмал картофельный, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,16	0,03	31,14	122,70	4,07
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	32	2,59	0,32	15,92	77,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>212</b>	<b>2,75</b>	<b>0,35</b>	<b>47,06</b>	<b>199,86</b>	<b>4,07</b>
<b>Обед</b>								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана 15% 0,5)	215/10	2,25	3,46	15,79	103,68	7,10
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *сахар-песок, *говядина тушеная, *масло сливочное ярмолпрод)	175	11,77	13,77	15,66	235,18	28,93
2008	438	НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ (*груши св., вода питьевая, *сахар-песок, *вишня)	180	0,32	0,20	18,40	77,98	1,84
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	48	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>628</b>	<b>17,74</b>	<b>17,83</b>	<b>71,05</b>	<b>518,84</b>	<b>37,87</b>
<b>Ужин</b>								
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (*фарш свиной см, *говядина бл 1-2 кг фас с/м (тазовая часть), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *рис длинный, *айр столовое 1 категория, *чеснок)	115	12,10	20,68	13,72	289,27	0,94
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (*сметана 15% 0,5, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая)	30	0,42	1,50	1,76	27,20	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, *сахар-песок, вода питьевая)	180	0,06	0,00	9,52	38,25	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	29	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>14,62</b>	<b>22,42</b>	<b>37,72</b>	<b>415,92</b>	<b>0,95</b>
<b>Итого</b>				<b>51,46</b>	<b>60,82</b>	<b>203,34</b>	<b>1 575,00</b>	<b>44,48</b>

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

(Нагибина Л.Н.)



**МЕНЮ**  
18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *крупа пшеничная, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,52	4,59	15,57	122,42	0,57
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *чай черный, *сахар-песок, вода питьевая)	150	3,11	3,39	8,85	79,17	0,58
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,33	0,29	14,30	69,33	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	10	2,62	2,67	0,00	35,09	0,07
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>12,65</b>	<b>16,75</b>	<b>38,79</b>	<b>358,51</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (*джем югиана, *сахар-песок, *крахмал картофельный, *лимонная кислота, вода питьевая)	145	0,12	0,02	23,71	93,41	3,06
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,33	0,29	14,30	69,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>174</b>	<b>2,45</b>	<b>0,31</b>	<b>38,01</b>	<b>162,74</b>	<b>3,06</b>
<b>Обед</b>								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана 15% 0,5)	155/7	1,55	2,41	10,58	70,38	4,80
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *сахар-песок, *говядина тушеная, *масло сливочное ярмолпрод)	130	8,83	10,51	12,16	179,75	21,72
2008	438	НАПИТОК ГРУШЕВЫЙ (*груши св., вода питьевая, *сахар-песок, *вишня)	150	0,24	0,15	13,87	58,79	1,38
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	35	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>477</b>	<b>13,34</b>	<b>13,39</b>	<b>53,57</b>	<b>390,52</b>	<b>27,90</b>
<b>Ужин</b>								
2010	64	«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (*окорок свиной с/м, *говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (газовая часть), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *рис длинный, *яйцо столовое 1 категория, *чеснок)	105	10,99	18,68	12,26	261,16	0,83
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (вода питьевая, *сметана 15% 0,5, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	30	0,41	1,47	1,72	26,64	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,04	0,00	7,25	29,13	0,01
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	26	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00
<b>Итого:</b>			<b>311</b>	<b>13,48</b>	<b>20,39</b>	<b>33,95</b>	<b>378,13</b>	<b>0,84</b>
<b>Всего:</b>				<b>41,92</b>	<b>50,84</b>	<b>164,32</b>	<b>1 289,90</b>	<b>33,02</b>

Специалист

Фирстова А.Г.