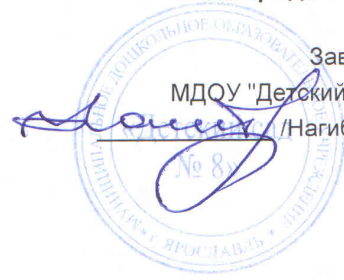


Утверждаю

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

МЕНЮ

1 ноября 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *крупа пшеничная, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,66	4,58	17,52	130,61	0,53
	ТК№0 40	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*сахар-песок, *чай черный, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	150	2,94	3,18	9,65	79,73	0,54
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	28	2,28	0,29	13,99	67,83	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,14	3,20	0,00	42,05	0,09
Итого			348	13,09	17,06	41,23	372,72	1,16
II Завтрак								
	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (*бананы)	131	1,97	0,66	27,56	126,00	13,13
Итого			131	1,97	0,66	27,56	126,00	13,13
Обед								
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, *петрушка сушеная)	160/7	1,56	2,95	10,81	76,18	4,80
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	50	7,04	3,13	5,12	77,05	0,60
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель свежий 2024, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	115	3,22	3,47	20,20	125,42	9,63
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	33	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь с/м, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,23	32,90	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	42	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			557	14,94	9,97	62,82	402,75	19,03
Ужин								
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ СО СВИНИНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, *зеленый горошек 400 гр., *капуста урожай 2023, * окорок свиной с/м)	210	8,71	16,24	14,62	240,23	10,60
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,06	0,00	8,36	33,62	0,01
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	28	2,28	0,29	13,99	67,83	0,00
Итого			388	11,05	16,53	36,97	341,68	10,61
Всего				41,05	44,22	168,58	1 243,15	43,93

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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



МЕНЮ
1 ноября 2024 г.
Сад 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 (* соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *крупа пшеничная, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	170	4,88	4,97	18,38	138,40	0,56
	ТК№0 40	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*чай черный, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок)	180	3,25	3,52	10,42	87,26	0,60
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,09	0,26	12,85	62,30	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	3,76	3,83	0,00	50,39	0,10
Итого			398	14,05	18,39	41,72	390,85	1,26
II Завтрак								
	ТК№0 20	БАНАН СВЕЖИЙ (*бананы)	121	1,82	0,61	25,46	116,41	12,13
Итого			121	1,82	0,61	25,46	116,41	12,13
Обед								
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, *петрушка сушеная)	200/10	1,88	3,81	12,72	92,89	5,63
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ИЗ МИНТАЯ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	80	10,11	4,35	7,59	110,21	0,88
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, *картофель свежий 2024, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	145	4,06	4,21	25,48	156,61	12,15
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	31	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь с/м, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,40	37,57	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	49	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			695	19,85	12,87	77,89	508,88	22,66
Ужин								
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ СО СВИНИНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, *зеленый горошек 400 гр, *капуста урожай 2023, *окорок свиной с/м)	215	8,86	16,72	15,12	247,33	10,81
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,56	38,48	0,02
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,09	0,26	12,85	62,30	0,00
Итого			421	11,03	16,98	37,53	348,11	10,83
Всего				46,75	48,85	182,60	1 364,25	46,88

Ст.медсестра _____

Фирстова А.Г.