

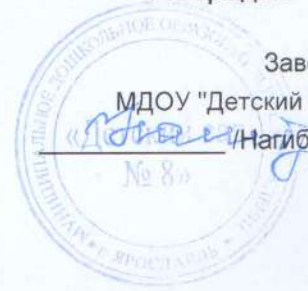
Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

**МЕНЮ**  
21 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, * сахар-песок, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, * пшено 0,8, * масло сливочное-яромолпрод)	180	5,22	6,20	23,45	171,05	0,49
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (* молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * сахар-песок, * кофейный напиток, вода питьевая)	180	3,79	3,91	16,39	116,91	0,66
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье в ассортименте)	19	1,45	1,90	14,43	80,86	0,00
Итого			379	10,46	12,01	54,27	368,82	1,15
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок фруктдрейв 1 л)	175	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			175	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* капуста урожай 2023, * картофель свежий 2024, * морковь урожай 2023, * лук репчатый урожай 2023, * зеленый горошек 400 гр., * масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м, * сметана 15% 0,5, * соль йодированная 1 кг)	180/23/9	4,24	9,43	8,05	134,34	5,83
2012	260	БИТОЧКИ 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	10,00	3,25	6,93	97,13	0,89
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, * масло сливочное-яромолпрод, * мука в/с липецкая, * томатная паста, * морковь урожай 2023, * лук репчатый урожай 2023, * сахар-песок, * соль йодированная 1 кг, * лавровый лист)	30	0,36	0,51	2,48	16,25	0,73
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (* рис длинный, * соль йодированная 1 кг, * масло сливочное-яромолпрод)	125	3,09	3,59	32,54	174,90	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВ.МОР.ВИШНИ (* вишня, * сахар-песок, вода питьевая)	200	0,16	0,04	16,15	66,43	1,20
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	48	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			695	21,25	17,22	87,35	591,05	8,65
<b>Ужин</b>								
2008	260	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШ. (* говядина тушеная, * масло подсолнечное 0,9 л, * лук репчатый урожай 2023, * томатная паста, * мука в/с липецкая, * огурцы соленые, * картофель свежий 2024)	245	13,30	20,34	22,36	325,85	10,98
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы свежие)	32	0,23	0,00	0,75	4,20	1,20
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	17	1,38	0,17	8,48	41,10	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (* чай-черный, вода питьевая, * сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,55	38,47	0,02
Итого			474	14,99	20,51	41,14	409,62	12,20
Всего				47,60	49,92	200,58	1 446,89	25,60

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



# МЕНЮ

21 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ ( *соль йодированная 1 кг, *пшено 0,8, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	5,44	6,36	24,45	177,51	0,52
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, *сахар-песок)	160	4,25	4,38	18,64	132,01	0,73
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	24	1,83	2,40	18,18	101,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>11,52</b>	<b>13,14</b>	<b>61,27</b>	<b>411,43</b>	<b>1,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	156	0,78	0,16	15,71	66,89	3,11
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>0,78</b>	<b>0,16</b>	<b>15,71</b>	<b>66,89</b>	<b>3,11</b>
<b>Обед</b>								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *зеленый горошек 400 гр., *масло подсолнечное 0,9 л. вода питьевая, * окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5, *соль йодированная 1 кг)	150/17/7	4,54	9,79	8,68	141,42	6,25
2012	260	БИТОЧКИ 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)	60	8,06	2,95	5,48	81,07	0,70
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	0,43	0,91	2,77	21,40	0,90
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	135	3,31	4,02	34,79	188,54	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВ.МОР.ВИШНИ (*вишня, *сахар-песок, вода питьевая)	150	0,15	0,04	15,37	63,25	1,13
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	49	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>598</b>	<b>19,21</b>	<b>18,03</b>	<b>84,05</b>	<b>577,28</b>	<b>8,98</b>
<b>Ужин</b>								
2008	260	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ ТУШ. (*говядина тушеная, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *огурцы соленые, *картофель свежий 2024)	250	12,36	19,67	22,39	316,36	11,07
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	40	0,23	0,00	0,75	4,20	1,20
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	22	1,73	0,22	10,64	51,56	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,10	0,00	12,03	48,50	0,02
<b>Итого</b>			<b>492</b>	<b>14,42</b>	<b>19,89</b>	<b>45,81</b>	<b>420,62</b>	<b>12,29</b>
<b>Всего</b>				<b>45,93</b>	<b>51,22</b>	<b>206,84</b>	<b>1 476,22</b>	<b>25,63</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.