

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

23 октября 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг)	180	5,36	6,58	17,70	152,70	0,77
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	200	4,95	4,98	14,36	123,23	0,83
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	37	2,99	0,37	18,33	88,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			425	13,37	17,74	50,46	417,28	1,60
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л.)	201	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
Итого			201	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *капуста урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, вода питьевая, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5, *соль йодированная 1 кг, *лимонная кислота, *петрушка сушеная)	180/20/9	5,21	11,18	10,95	165,80	7,46
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*окорок свиной с/м, *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, *соль йодированная 1 кг, *чеснок)	90	13,29	26,99	14,95	356,16	0,43
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель свежий 2024, *соль йодированная 1 кг)	170	4,76	6,17	29,76	194,16	14,19
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидоры свежие)	35	0,35	0,09	1,31	8,40	3,50
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (*сахар-песок, *лимонная кислота, *чернослив, вода питьевая)	180	0,46	0,14	20,05	85,31	0,24
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	57	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			741	27,47	44,97	98,22	911,83	25,82
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	200	12,02	16,15	5,24	215,17	0,54
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	18	4,68	4,77	0,00	62,73	0,13
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	51	1,53	0,10	3,21	19,77	2,04
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (*жемюлина, *сахар-песок, *крахмал картофельный, *лимонная кислота, вода питьевая)	185	0,15	0,02	29,64	116,85	3,68
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	40	3,17	0,40	19,48	94,41	0,00
Итого			494	21,55	21,44	57,57	508,93	6,39
Всего				63,35	84,39	224,01	1 916,04	35,25

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

23 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг)	150	3,43	4,37	11,19	98,41	0,49
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	145	3,36	3,41	9,82	84,33	0,57
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,30	0,29	14,12	68,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			330	9,16	13,88	35,20	303,67	1,06
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	108	0,54	0,11	10,94	46,58	2,17
Итого			108	0,54	0,11	10,94	46,58	2,17
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *капуста урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, вода питьевая, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5, *соль йодированная 1 кг, *лимонная кислота, *петрушка сушеная)	150/18/7	3,45	7,27	7,23	108,89	5,11
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*окорок свиной с/м, *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, *соль йодированная 1 кг, *чеснок)	50	7,84	15,72	8,95	208,63	0,27
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель свежий 2024)	95	2,69	3,55	16,82	110,41	8,02
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидоры свежие)	27	0,35	0,09	1,31	8,40	3,50
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (*лимонная кислота, вода питьевая, *чернослив, *сахар-песок)	150	0,30	0,09	13,08	55,66	0,16
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	35	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			532	17,35	27,04	64,35	573,59	17,06
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	135	8,20	10,78	3,58	144,49	0,37
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	11	2,72	2,77	0,00	36,43	0,07
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	39	1,18	0,08	2,47	15,25	1,57
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (*жем юлиана, *сахар-песок, *крахмал картофельный, *лимонная кислота, вода питьевая, *повидло в ассортименте)	145	0,07	0,01	18,23	72,55	1,09
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	31	2,47	0,31	15,14	73,38	0,00
Итого			361	14,64	13,95	39,42	342,10	3,10
Всего				41,69	54,98	149,91	1 265,94	23,39

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.