

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



**МЕНЮ**  
24 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ <small>(*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л, г. рыбинск, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)</small>	180	5,13	5,93	17,32	144,02	0,60
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л, г. рыбинск, *кофейный напиток, *сахар-песок)</small>	180	3,46	3,56	14,99	106,73	0,60
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))</small>	20	1,62	0,20	9,96	48,29	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сливочное ярмолпрод)</small>	6	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л, г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)</small>	55	5,37	8,91	0,92	105,40	0,07
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>15,65</b>	<b>24,41</b>	<b>43,26</b>	<b>456,94</b>	<b>1,27</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ <small>(*груши св.)</small>	122	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>122</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(*лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *капуста урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *томатная паста, *лавровый лист, вода питьевая, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5)</small>	180/20/9	3,91	8,59	6,01	117,44	8,46
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ <small>(*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15% 0,5)</small>	45/50	11,57	7,52	3,31	140,87	8,97
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ <small>(*масло подсолнечное 0,9 л, *свекла урожай 2023)</small>	40	0,58	1,80	3,41	32,17	1,60
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ <small>(*соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *рис длинный, вода питьевая)</small>	130	2,75	3,69	28,85	159,57	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180	0,00	0,00	8,54	34,13	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ <small>(*хлеб дарницкий)</small>	44	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>698</b>	<b>22,21</b>	<b>22,00</b>	<b>71,32</b>	<b>586,18</b>	<b>19,03</b>
<b>Ужин</b>								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ <small>(*грудка куриная, *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)</small>	70	11,48	12,55	11,80	206,23	0,72
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)</small>	115	4,16	3,55	26,58	154,98	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ <small>(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)</small>	30	0,31	0,50	2,20	14,56	0,48
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)</small>	180	0,07	0,00	8,69	34,97	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))</small>	26	2,12	0,26	13,00	63,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>421</b>	<b>18,14</b>	<b>16,86</b>	<b>62,27</b>	<b>473,74</b>	<b>1,22</b>
<b>Всего</b>				<b>56,60</b>	<b>63,77</b>	<b>192,35</b>	<b>1 587,36</b>	<b>24,52</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

24 октября 2024 г.

### Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая, *геркулес 0,4, *масло сливочное ярмолпрод)	130	3,73	4,46	12,48	105,60	0,43
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, *кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	150	2,93	2,99	12,71	90,19	0,50
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,63	0,20	10,00	48,48	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	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)	60	5,37	8,92	0,92	105,50	0,07
<b>Итого</b>			<b>366</b>	<b>13,73</b>	<b>22,38</b>	<b>36,18</b>	<b>402,27</b>	<b>1,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ (*груши св.)	123	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>123</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, *капуста урожай 2023, *томатная паста, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5)	150/17/7	3,41	7,69	5,19	104,08	7,30
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (*печень говяжья фас. россия дет.лит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15% 0,5)	45/50	11,65	7,53	3,36	141,65	9,10
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (*масло сливочное ярмолпрод, *рис длинный, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг)	110	2,34	3,00	24,50	134,27	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*свекла урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	30	0,45	1,51	2,60	25,74	1,22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,17	28,64	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	36	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>20,57</b>	<b>20,05</b>	<b>59,78</b>	<b>515,98</b>	<b>17,62</b>
<b>Ужин</b>								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куринная, *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, *соль йодированная 1 кг)	55	8,57	9,41	8,78	154,12	0,55
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	105	3,85	3,13	24,60	141,95	0,00
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	0,31	0,61	1,97	14,74	0,46
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,05	0,00	7,64	30,72	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	27	2,13	0,27	13,09	63,47	0,00
<b>Итого</b>			<b>377</b>	<b>14,91</b>	<b>13,42</b>	<b>56,08</b>	<b>405,00</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего</b>				<b>49,81</b>	<b>56,35</b>	<b>167,54</b>	<b>1 393,75</b>	<b>22,64</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.