

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

28 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								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, * геркулес 0,4, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * сахар-песок, вода питьевая, * масло сливочное ярмолпрод)	180	5,67	6,50	19,18	158,80	0,66
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (* кофейный напиток, * сахар-песок, вода питьевая, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,80	3,93	16,44	117,30	0,66
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье в ассортименте)	14	1,05	1,38	10,46	58,60	0,00
Итого			374	10,52	11,81	46,08	334,70	1,32
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (* напиток снежок 500гр. г. рыбинск)	172	4,99	4,30	6,89	91,24	1,21
Итого			172	4,99	4,30	6,89	91,24	1,21
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (* картофель свежий 2024, * морковь урожай 2023, * лук репчатый урожай 2023, * масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м)	180/20	4,53	8,69	13,56	150,84	6,76
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (* соль йодированная 1 кг, * сухари панировочные, * батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), * лук репчатый урожай 2023, * чеснок, * окорок свиной с/м, * масло подсолнечное 0,9 л, * яйцо столовое 1 категория)	70	8,61	16,76	13,37	238,94	0,53
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (* рис длинный, * соль йодированная 1 кг, * масло сливочное ярмолпрод)	125	3,11	5,20	32,70	190,09	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	0,33	0,67	2,20	16,36	0,62
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* хлопчатая смесь (сухофрукты), * сахар-песок, * лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,42	37,66	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	49	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			654	19,98	31,72	92,45	735,89	7,91
Ужин								
2012	249	МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (* филе минтая с/м, * мука в/с липецкая, * яйцо столовое 1 категория, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * масло сливочное ярмолпрод, * масло подсолнечное 0,9 л)	80	13,04	6,71	3,06	125,15	0,56
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (* зеленый горошек 400 гр.)	20	0,60	0,04	1,26	7,77	0,80
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	17	4,27	4,36	0,00	57,25	0,12
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный, вода питьевая, * сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,58	38,57	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,34	0,29	14,33	69,47	0,00
Итого			326	20,33	11,40	28,23	298,21	1,50
Всего				55,82	59,23	173,65	1 460,04	11,94

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

28 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								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*геркулес 0,4, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмопрод)	150	4,51	5,13	15,18	125,78	0,52
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *кофейный напиток)	160	3,19	3,33	13,73	98,42	0,56
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	13	1,00	1,31	9,92	55,60	0,00
Итого			323	8,70	9,77	38,83	279,80	1,08
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	137	3,96	3,42	5,47	72,43	0,96
Итого			137	3,96	3,42	5,47	72,43	0,96
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л. вода питьевая, *окорок свиной с/м)	150/17	3,66	7,00	10,98	121,71	5,46
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *окорок свиной с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *лук репчатый урожай 2023, *сухари панировочные, *соль йодированная 1 кг, *чеснок, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	55	7,38	13,83	11,65	200,67	0,50
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмопрод)	100	2,51	4,21	26,37	153,39	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмопрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,34	0,61	2,12	15,59	0,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,53	30,10	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	37	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			539	16,61	25,97	75,61	603,06	6,56
Ужин								
2012	249	МИНТАЙ, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмопрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	65	10,90	6,09	2,63	109,16	0,46
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	19	0,57	0,04	1,20	7,38	0,76
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,07	3,13	0,00	41,12	0,08
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,07	0,00	9,12	36,72	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	19	1,48	0,19	9,09	44,08	0,00
Итого			295	16,09	9,45	22,04	238,46	1,32
Всего				45,36	48,61	141,95	1 193,75	9,92

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.