

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



# МЕНЮ

29 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	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)	180	5,11	5,21	18,60	142,67	0,61
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *какао порошок, вода питьевая, *сахар-песок)	165	3,89	3,97	11,43	97,88	0,66
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,38	0,30	14,61	70,81	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	0,03	5,23	0,05	47,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>11,41</b>	<b>14,71</b>	<b>44,69</b>	<b>358,78</b>	<b>1,27</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки свежие)	134	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>134</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*томатная паста, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *картофель свежий 2024, *капуста урожай 2023, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5)	180/20/9	3,93	9,04	6,11	122,13	8,30
2012	268	СУФЛЕ РЫБНОЕ ИЗ ПИКШИ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *пикша, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	65	12,38	6,55	6,93	136,23	0,59
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *картофель свежий 2024)	135	3,79	5,03	23,71	155,78	11,31
	ТК№0 11	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	28	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ.СМОРОДИНЫ (*черная смородина, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	180	0,17	0,07	17,06	70,71	14,01
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	45	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>662</b>	<b>23,90</b>	<b>21,09</b>	<b>76,14</b>	<b>593,78</b>	<b>35,81</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палек, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория, *крупа манная 0,7, *сахари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	135/20	25,43	17,02	32,07	387,74	0,40
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	45	3,61	0,45	22,15	107,39	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	162	4,75	3,24	7,88	80,14	0,86
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>33,79</b>	<b>20,71</b>	<b>62,10</b>	<b>575,27</b>	<b>1,26</b>
<b>Всего</b>				<b>69,70</b>	<b>57,11</b>	<b>197,73</b>	<b>1 594,13</b>	<b>44,34</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

29 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	5,11	5,43	18,79	145,30	0,61
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *какао порошок)	170	4,13	4,22	12,06	103,81	0,71
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	36	2,85	0,36	17,48	84,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	0,04	6,27	0,06	56,85	0,00
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>12,13</b>	<b>16,28</b>	<b>48,39</b>	<b>390,69</b>	<b>1,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки свежие)	160	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
<b>Итого</b>			<b>160</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,80</b>	<b>66,30</b>	<b>6,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*томатная паста, *морковь урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *лук репчатый урожай 2023, *картофель свежий 2024, вода питьевая, *капуста урожай 2023, *лавровый лист, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5)	150/17/7	4,04	9,16	6,28	124,42	8,53
2012	268	СУФЛЕ РЫБНОЕ ИЗ ПИКШИ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *пикша, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	55	10,48	5,72	6,05	117,52	0,52
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель свежий 2024)	120	3,31	4,39	20,75	136,19	9,89
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	33	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ,СМОРОДИНЫ (*черная смородина, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	150	0,17	0,07	17,14	71,09	14,28
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	43	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>20,97</b>	<b>19,66</b>	<b>68,29</b>	<b>537,49</b>	<b>34,82</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палек, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория, *крупа манная 0,7, *сухари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	140/20	26,55	17,79	35,36	412,49	0,43
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	22	1,73	0,22	10,61	51,41	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	162	4,75	3,24	7,88	80,14	0,86
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>33,03</b>	<b>21,25</b>	<b>53,85</b>	<b>544,04</b>	<b>1,29</b>
<b>Всего</b>				<b>66,73</b>	<b>57,79</b>	<b>185,33</b>	<b>1 538,52</b>	<b>43,43</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.