

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

30 сентября 2024 г.

Ясли 12_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *геркулес 0,4, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	3,10	3,68	10,46	87,95	0,36
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, *сахар-песок)	160	2,21	2,30	9,42	67,72	0,38
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	23	1,71	2,23	16,96	95,08	0,00
Итого			333	7,02	8,21	36,84	250,75	0,74
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	175	5,07	4,37	6,99	92,64	1,22
Итого			175	5,07	4,37	6,99	92,64	1,22
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	2,70	4,62	8,92	88,20	4,46
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	115	2,82	4,56	29,61	170,76	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)	25	0,23	0,33	1,52	10,10	0,48
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (* окорок свиной с/м, *чеснок, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	40	4,77	9,31	7,63	133,42	0,31
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,13	32,51	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			537	13,24	19,14	72,77	516,59	5,25
Ужин								
2012	249	РЫБА, 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)	50	8,25	5,42	1,74	88,89	0,32
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	13	0,38	0,03	0,81	4,95	0,51
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	10	2,51	2,56	0,00	33,61	0,07
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,05	0,00	9,78	39,28	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			273	12,79	8,21	22,15	214,33	0,91
Всего				38,12	39,93	138,75	1 074,31	8,12

Ст. медсестра _____

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"
 МДОУ «Детский сад № 8»
 № 8 Л. Н. НАГИБИНА

МЕНЮ

30 сентября 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 (*сахар-песок, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,63	6,62	19,01	159,00	0,66
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *кофейный напиток, вода питьевая)	180	3,78	3,92	16,37	116,85	0,66
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	19	1,43	1,87	14,22	79,72	0,00
Итого			379	10,84	12,41	49,60	355,57	1,32
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	173	5,01	4,32	6,91	91,50	1,21
Итого			173	5,01	4,32	6,91	91,50	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	4,81	8,56	16,09	160,97	8,04
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	125	3,11	5,14	32,65	189,37	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	0,36	0,50	2,42	15,80	0,71
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*чеснок, *сухари панировочные, *окорок свиной с/м, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *яйцо столовое 1 категория)	70	8,51	16,59	13,42	237,25	0,54
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,40	37,57	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	49	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			654	20,19	31,19	95,18	742,96	9,29
Ужин								
2012	249	РЫБА, 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	13,07	7,08	3,04	128,45	0,56
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,58	0,04	1,23	7,57	0,78
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,17	3,23	0,00	42,50	0,09
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,56	38,48	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,33	0,29	14,30	69,30	0,00
Итого			321	19,23	10,64	28,13	286,30	1,45
Всего				55,27	58,56	179,82	1 476,33	13,27

Ст. медсестра



Фирстова А.Г.