

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

31 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	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *крупа манная 0,7, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,27	4,32	17,30	125,34	0,51
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*сахар-песок, *чай черный, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	180	3,72	4,04	11,87	99,63	0,69
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,85	0,23	11,36	55,07	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	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)	65	6,12	10,27	1,06	121,25	0,08
Итого			425	16,03	24,67	41,66	453,79	1,28
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	181	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
Итого			181	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (*горбуша лотр б/г с/м, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *укроп сушеный)	180	8,01	3,97	12,79	119,11	6,81
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (газовая часть), *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, *окорок свиной с/м, *чеснок)	70	11,47	17,75	11,73	252,69	0,36
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	0,34	0,71	2,33	17,29	0,64
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассортимент группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	130	4,75	4,67	30,32	182,50	0,00
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *сахар-песок, вода питьевая, *лимонная кислота)	180	0,36	0,00	25,00	50,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			640	28,33	27,50	103,37	723,59	8,11
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палех, *соль йодированная 1 кг, *крупа манная 0,7, *сахар-песок, *яйцо столовое 1 категория, *изюм фас. темный, *масло сливочное ярмолпрод, *сухари панировочные, *сметана 15% 0,5, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	160/30	26,40	18,59	53,26	490,91	0,57
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай черный, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00
Итого			410	29,68	18,99	73,06	587,07	0,59
Всего				75,00	71,40	235,85	1 842,45	11,42

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

31 октября 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								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *крупа манная 0,7, *масло сливочное ярмолпрод)	130	3,69	3,95	14,70	109,29	0,44
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *чай черный, *сахар-песок)	150	3,12	3,37	9,92	83,22	0,57
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,84	0,23	11,29	54,74	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	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)	65	6,16	10,16	1,06	120,48	0,08
Итого			375	14,88	23,52	37,04	420,23	1,09
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60
Итого			130	0,65	0,13	13,13	55,90	2,60
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРБУШЕЙ (*горбуша потр. б/г с/м, *картофель свежий 2024, *морковь урожая 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *укроп сушеный)	150	6,65	3,38	10,67	99,77	5,69
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*говядина б/х 1-2 кг фас с/м (тазовая часть), *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, *окорок свиной с/м, *чеснок)	60	10,18	15,60	10,05	221,36	0,30
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	0,34	0,42	2,26	14,38	0,61
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассортименте группа в 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	110	4,03	3,68	25,68	151,97	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*лимонная кислота, вода питьевая, *курага, *сахар-песок)	150	0,30	0,00	20,84	41,67	0,25
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			540	24,22	23,40	86,46	610,75	6,85
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палех, *соль йодированная 1 кг, *крупа манная 0,7, *сахар-песок, *яйцо столовое 1 категория, *изюм фас. темный, *масло сливочное ярмолпрод, *сухари панировочные, *сметана 15% 0,5, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	130/30	22,11	16,11	44,57	415,73	0,48
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай черный, вода питьевая)	180	0,08	0,00	0,16	0,96	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00
Итого			380	25,39	16,51	64,37	511,89	0,50
Всего			65,14	63,56	201,00	1 598,77	11,04	

Ст. медсестра



Фирстова А.Г.