

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

ЗАВЕДУЮЩИЙ  
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 8"  
"ДЕТСТВО" /НАГИБИНА Л.Н.

## МЕНЮ

4 октября 2024 г.  
Ясли 12\_3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,64	4,63	17,38	130,42	0,53
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *чай черный, *сахар-песок, вода питьевая)	150	2,92	3,15	9,42	78,48	0,54
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	18	1,41	0,18	8,64	41,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	15	3,82	3,89	0,00	51,14	0,10
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>12,86</b>	<b>17,66</b>	<b>35,51</b>	<b>354,43</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (*бананы)	120	1,81	0,60	25,28	115,58	12,04
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>1,81</b>	<b>0,60</b>	<b>25,28</b>	<b>115,58</b>	<b>12,04</b>
<b>Обед</b>								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана 15%)	155/7	1,50	2,84	10,20	72,58	4,48
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	50	9,10	2,49	2,85	70,43	0,68
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель свежий 2024)	115	2,58	3,24	15,05	100,12	7,03
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	25	0,20	0,05	0,76	4,80	2,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,52	34,06	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	49	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>16,78</b>	<b>9,02</b>	<b>58,58</b>	<b>383,99</b>	<b>14,19</b>
<b>Ужин</b>								
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ СО СВИНИНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, *зеленый горошек 400 гр., *капуста урожай 2023, * окорок свиной с/м)	205	8,52	15,85	14,94	237,53	10,20
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,06	0,00	8,65	34,83	0,01
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (*мука в/с липецкая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *дрожжи 100 гр, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л)	50	8,96	11,41	30,76	261,60	0,14
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>17,54</b>	<b>27,26</b>	<b>54,35</b>	<b>533,96</b>	<b>10,35</b>
<b>Всего</b>				<b>48,99</b>	<b>54,54</b>	<b>173,72</b>	<b>1 387,96</b>	<b>37,75</b>

Ст.медсестра



Фирсова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

## МЕНЮ

4 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *крупа пшеничная, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	170	5,01	5,01	18,97	141,88	0,58
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*чай черный, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	180	3,36	3,64	10,73	89,93	0,62
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	17	1,35	0,17	8,28	40,12	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	19	4,80	4,90	0,00	64,35	0,13
<b>Итого</b>			<b>393</b>	<b>14,59</b>	<b>19,53</b>	<b>38,05</b>	<b>388,78</b>	<b>1,33</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН (*бананы)	147	2,20	0,73	30,80	140,80	14,67
<b>Итого</b>			<b>147</b>	<b>2,20</b>	<b>0,73</b>	<b>30,80</b>	<b>140,80</b>	<b>14,67</b>
<b>Обед</b>								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана 15%)	200/10	1,85	3,62	12,96	92,16	5,55
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	75	10,40	3,68	4,42	92,76	0,89
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель свежий 2024)	130	2,92	3,57	17,09	112,59	7,99
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	24	0,20	0,05	0,76	4,80	2,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	47	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>666</b>	<b>18,77</b>	<b>11,32</b>	<b>66,11</b>	<b>443,01</b>	<b>16,43</b>
<b>Ужин</b>								
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ СО СВИНИНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, *зеленый горошек 400 гр., *капуста урожай 2023, * окорок свиной с/м)	215	9,03	16,79	15,70	250,98	10,76
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (*мука в/с липецкая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *дрожжи 100 гр, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л)	50	8,65	11,18	29,60	253,54	0,14
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>17,76</b>	<b>27,97</b>	<b>55,14</b>	<b>544,18</b>	<b>10,92</b>
<b>Всего</b>				<b>53,32</b>	<b>59,55</b>	<b>190,10</b>	<b>1 516,77</b>	<b>43,35</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.