

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

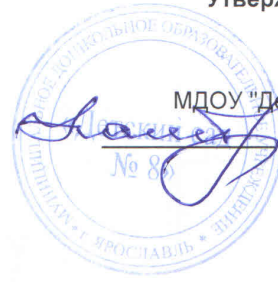
(Нагибина Л.Н./)



**МЕНЮ**  
5 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (вода питьевая, *пшено 0,8, *соль йодированная 1 кг, *рис длинный, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	3,49	3,64	15,50	109,23	0,40
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	160	2,38	2,58	7,74	64,39	0,44
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	23	1,71	2,23	16,96	95,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>7,58</b>	<b>8,45</b>	<b>40,20</b>	<b>268,70</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	128	0,64	0,13	12,93	55,04	2,56
<b>Итого</b>			<b>128</b>	<b>0,64</b>	<b>0,13</b>	<b>12,93</b>	<b>55,04</b>	<b>2,56</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (*крупа перловая, * окорок свиной с/м, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *картофель свежий 2024, вода питьевая, *сметана 15% 0,5, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *огурцы соленые)	150/0/7	3,18	6,60	8,14	105,06	2,69
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	80	4,52	3,74	20,43	133,26	0,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (* окорок свиной с/м, *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, *соль йодированная 1 кг, *чеснок)	55	8,19	17,22	7,42	217,59	0,24
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	25	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь с/м, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,13	32,51	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	1,80	0,40	17,00	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>17,99</b>	<b>27,96</b>	<b>62,12</b>	<b>575,62</b>	<b>4,53</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	155	9,42	12,52	4,11	167,25	0,42
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,11	3,17	0,00	41,67	0,09
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	33	0,99	0,07	2,09	12,82	1,32
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (*жемюлиана, *сахар-песок, *крахмал картофельный, *лимонная кислота, вода питьевая)	145	0,08	0,01	17,88	70,52	2,11
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	35	2,82	0,35	17,28	83,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>16,42</b>	<b>16,12</b>	<b>41,36</b>	<b>376,04</b>	<b>3,94</b>
<b>Всего</b>				<b>42,63</b>	<b>52,66</b>	<b>156,61</b>	<b>1 275,40</b>	<b>11,87</b>

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**5 ноября 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено 0,8, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сахар-песок, *рис длинный, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,43	5,68	23,89	169,44	0,63
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	180	3,48	3,78	11,12	93,38	0,64
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	23	1,71	2,24	16,97	95,12	0,00
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>10,62</b>	<b>11,70</b>	<b>51,98</b>	<b>357,94</b>	<b>1,27</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	168	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>17,82</b>	<b>77,40</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (*лук репчатый урожай 2023, *крупа перловая, *огурцы соленые, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *окорок свиной с/м, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *сметана 15% 0,5)	180/0/9	4,46	8,96	12,43	148,89	4,03
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	100	5,32	4,14	24,02	154,34	0,00
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (* окорок свиной с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *чеснок)	75	10,89	22,35	12,24	293,92	0,37
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	33	0,30	0,00	1,00	5,60	1,60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь с/м, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,08	36,29	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	47	2,25	0,50	21,25	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>624</b>	<b>23,22</b>	<b>35,95</b>	<b>80,02</b>	<b>741,04</b>	<b>6,00</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	165	10,01	13,42	4,34	178,62	0,44
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% козломской, голландский, золотое кольцо)	15	3,85	3,92	0,00	51,55	0,11
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	43	1,29	0,09	2,71	16,64	1,72
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (*джем юлиана, *сахар-песок, *крахмал картофельный, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,14	0,02	26,18	103,16	3,40
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,62	0,33	16,11	78,09	0,00
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>17,91</b>	<b>17,78</b>	<b>49,34</b>	<b>428,06</b>	<b>5,67</b>
<b>Всего</b>				<b>52,65</b>	<b>65,61</b>	<b>199,16</b>	<b>1 604,44</b>	<b>16,54</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.