

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 8"
Нагибина Л.Н./**МЕНЮ**
6 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,91	4,94	18,52	139,01	0,57
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *чай черный)	150	3,14	3,40	9,97	83,84	0,58
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	14	3,62	3,70	0,00	48,57	0,10
Итого			352	14,14	18,15	43,29	395,32	1,25
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	94	0,38	0,38	9,20	44,13	9,39
Итого			94	0,38	0,38	9,20	44,13	9,39
Обед								
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	1,62	3,09	10,79	77,74	4,76
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*пикша, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	55	10,81	2,54	4,82	85,38	0,49
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель свежий 2024, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	120	2,78	3,23	16,11	104,95	7,51
	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)	150	0,00	0,00	9,14	36,54	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	59	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			570	18,13	9,23	58,58	391,01	14,76
Ужин								
2012	304	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (*масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *рис длинный, * окорок свиной с/м)	245	21,39	50,15	40,47	699,33	0,83
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,07	0,00	9,28	37,34	0,01
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	22	1,78	0,22	10,91	52,88	0,00
Итого			417	23,24	50,37	60,66	789,55	0,84
Всего				55,89	78,13	171,73	1 620,01	26,24

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

6 сентября 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		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная 1 кг, *крупа пшеничная, *сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	170	4,90	4,77	18,42	137,02	0,56
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *чай черный)	180	3,27	3,55	10,33	87,13	0,61
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	19	1,55	0,19	9,52	46,15	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)	16	4,18	4,26	0,00	56,01	0,11
Итого			392	13,97	18,58	38,34	378,81	1,28
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	107	0,43	0,43	10,45	50,13	10,67
Итого			107	0,43	0,43	10,45	50,13	10,67
Обед								
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	3,50	12,57	89,28	5,46
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*пикша, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	80	11,37	3,39	6,91	103,48	0,63
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель свежий 2024, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг)	125	2,85	3,42	16,60	108,99	7,74
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидоры свежие)	31	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,39	37,53	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	64	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			690	19,77	10,79	67,81	448,48	16,83
Ужин								
2012	304	ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (*рис длинный, *морковь урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *окорок свиной с/м, *лук репчатый урожай 2023)	215	18,68	43,72	35,48	610,54	0,72
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,55	38,47	0,02
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	19	1,55	0,19	9,52	46,15	0,00
Итого			414	20,31	43,91	54,55	695,16	0,74
Всего				54,48	73,71	171,15	1 572,58	29,52

Ст. медсестра _____

Фирстова А.Г.