

Утверждаю

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

## МЕНЮ

7 ноября 2024 г.  
Сад 12\_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, *сахар-песок, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмопрод)	180	5,65	6,58	19,00	158,74	0,66
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*сахар-песок, вода питьевая, *кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,78	3,93	16,35	116,90	0,66
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	22	1,78	0,22	10,94	53,04	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмопрод)	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 ярмопрод)	65	5,98	9,85	1,03	116,70	0,08
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>17,26</b>	<b>26,39</b>	<b>47,39</b>	<b>497,88</b>	<b>1,40</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ (*груши св.)	198	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*томатная паста, *соль йодированная 1 кг, *лук репчатый урожай 2023, *лавровый лист, *капуста урожай 2023, *морковь урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *картофель свежий 2024, вода питьевая, *ококор свиной с/м, *сметана 15% 0,5)	180/20/9	4,08	8,83	6,32	121,57	8,60
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15% 0,5)	50/50	12,89	7,93	3,23	151,05	9,81
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*свекла урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	40	0,54	2,04	3,16	33,06	1,48
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (*масло сливочное ярмопрод, *соль йодированная 1 кг, *рис длинный, вода питьевая)	130	3,02	4,09	31,68	175,54	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь с/м, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,40	37,58	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	49	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>708</b>	<b>23,93</b>	<b>23,29</b>	<b>74,99</b>	<b>620,80</b>	<b>19,89</b>
<b>Ужин</b>								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куриная, *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)	75	14,47	15,87	13,00	252,59	0,87
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмопрод, *соль йодированная 1 кг)	125	4,59	3,74	29,33	169,53	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмопрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,19	0,48	1,72	11,93	0,06
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,56	38,54	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,33	0,29	14,31	69,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>21,66</b>	<b>20,38</b>	<b>67,92</b>	<b>541,94</b>	<b>0,95</b>
<b>Всего</b>				<b>63,45</b>	<b>70,56</b>	<b>205,80</b>	<b>1 731,12</b>	<b>25,24</b>

Ст.медсестра  Фирстова А.Г.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
7 ноября 2024 г.  
Ясли 12\_3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, вода питьевая, * геркулес 0,4, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * сахар-песок, * масло сливочное ярмолпрод)	130	4,23	5,00	14,55	120,68	0,49
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (* сахар-песок, вода питьевая, * кофейный напиток, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	150	3,25	3,37	14,11	100,57	0,56
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,86	0,23	11,39	55,22	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	6,21	10,40	1,07	122,85	0,08
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>15,62</b>	<b>24,81</b>	<b>41,19</b>	<b>451,82</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ (* груши св.)	204	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>204</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* картофель свежий 2024, * морковь урожай 2023, * томатная паста, * лук репчатый урожай 2023, * масло подсолнечное 0,9 л, * соль йодированная 1 кг, * капуста урожай 2023, * лавровый лист, вода питьевая, * окорок свиной с/м, * сметана 15% 0,5)	150/17/7	3,62	7,96	5,57	108,89	7,55
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (* печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, * мука в/с липецкая, * масло подсолнечное 0,9 л, * морковь урожай 2023, * лук репчатый урожай 2023, * томатная паста, * сметана 15% 0,5)	50/50	13,27	8,34	3,50	157,88	10,07
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (* масло сливочное ярмолпрод, вода питьевая, * соль йодированная 1 кг, * рис длинный)	110	2,63	3,57	27,60	153,05	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (* свекла урожай 2023, * масло подсолнечное 0,9 л)	30	0,42	1,63	2,43	25,98	1,14
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	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>604</b>	<b>22,66</b>	<b>21,82</b>	<b>64,19</b>	<b>559,91</b>	<b>18,76</b>
<b>Ужин</b>								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (* грудка куриная, * батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * сахар панировочные, * масло подсолнечное 0,9 л, * лук репчатый урожай 2023, * яйцо столовое 1 категория, * соль йодированная 1 кг)	60	10,40	11,59	10,17	186,72	0,63
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, * масло сливочное ярмолпрод, * соль йодированная 1 кг)	120	4,38	3,71	27,93	162,78	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	0,20	0,66	1,72	13,67	0,08
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный, вода питьевая, * сахар-песок)	160	0,06	0,00	8,65	34,83	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>17,44</b>	<b>16,26</b>	<b>63,20</b>	<b>469,40</b>	<b>0,72</b>
<b>Всего</b>				<b>56,32</b>	<b>63,39</b>	<b>184,08</b>	<b>1 551,63</b>	<b>23,61</b>

Ст. медсестра \_\_\_\_\_



Фирстова А.Г.