

Утверждаю

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

МЕНЮ
8 ноября 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, вода питьевая, крупа ячневая, * молоко ультра. 3,2% жирности, * сахар-песок, * масло сливочное ярмолпрод)	150	4,66	4,87	16,88	130,39	0,26
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный, вода питьевая, * сахар-песок)	160	0,06	0,00	8,65	34,83	0,01
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	38	3,01	0,38	18,46	89,49	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (* масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			355	7,80	11,06	44,06	307,21	0,27
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (* напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	151	4,37	3,77	6,03	79,92	1,06
Итого			151	4,37	3,77	6,03	79,92	1,06
Обед								
2012		БУЛЬОН ИЗ КУРЫ С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ (* цыпленок охл., вода питьевая, * лук репчатый урожай 2023, * морковь урожай 2023, * соль йодированная 1 кг, * петрушка сушеная, * яйцо столовое 1 категория, * батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	135/25/20	8,15	5,76	11,42	130,36	0,56
2012	268	СУФЛЕ РЫБНОЕ ИЗ ГОРБУШИ (* масло подсолнечное 0,9 л, * масло сливочное ярмолпрод, вода питьевая, * соль йодированная 1 кг, * мука в/с липецкая, * горбуша до тр. бг с/м, * молоко ультра. 3,2% жирности, * яйцо столовое 1 категория)	70	21,19	16,67	3,13	246,92	0,39
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* соль йодированная 1 кг, * картофель свежий 2024, * молоко ультра. 3,2% жирности, * масло сливочное ярмолпрод)	110	3,11	3,97	19,26	125,45	9,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА (* шиповник, * сахар-песок, * лимонная кислота, вода питьевая, * изюм фас. темный)	150	0,38	0,13	14,87	66,68	27,20
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			550	35,50	26,85	65,75	652,08	37,23
Ужин								
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* говядина б/к 1-2 кг фас с/м (тазовая часть), вода питьевая, * яйцо столовое 1 категория, * рис длинный, * соль йодированная 1 кг, * чеснок, * лук репчатый урожай 2023, * масло подсолнечное 0,9 л, * томатная паста, * мука в/с липецкая, * лавровый лист)	170/100	19,36	19,70	27,05	363,25	1,84
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (* чай черный, вода питьевая, * сахар-песок, * лимоны)	180/8/4	0,12	0,00	9,60	39,71	0,80
	ТК №019	ПРЯНИКИ (* пряники)	26	1,20	0,93	15,00	49,33	0,00
Итого			488	20,68	20,63	51,65	452,29	2,64
Всего				68,35	62,31	167,49	1 491,50	41,20

Ст. медсестра



Фирсова А.Г.

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 ноября 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, крупа ячневая, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *молоко ультра. 3,2% жирности, *масло сливочное ярмоппрод)	180	5,75	6,08	21,12	162,73	0,32
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,06	0,00	9,81	39,47	0,01
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	39	3,11	0,39	19,06	92,39	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмоппрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			406	8,99	12,28	50,06	347,09	0,33
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	186	5,41	4,66	7,46	98,83	1,31
Итого			186	5,41	4,66	7,46	98,83	1,31
Обед								
2012		БУЛЬОН ИЗ КУРЫ С ЯЙЦОМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ (*цыпленок охл., вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *петрушка сушеная, *яйцо столовое 1 категория, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	175/25/20	9,63	6,99	11,89	149,27	0,61
2012	268	СУФЛЕ РЫБНОЕ ИЗ ГОРБУШИ (*масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмоппрод, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, *горбуша потр. Бг с/м, *молоко ультра. 3,2% жирности, *яйцо столовое 1 категория)	80	25,05	20,19	3,53	295,39	0,46
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмоппрод, *молоко ультра. 3,2% жирности, *картофель свежий 2024)	155	4,36	5,73	27,08	177,86	12,76
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА (*шиповник, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *изюм фас. темный)	180	0,45	0,16	18,23	81,56	32,94
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	51	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
Итого			686	42,82	33,47	82,06	807,41	46,77
Ужин								
2010	64	«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (*говядина б/к 1-2 кг фас. с/м (газовая часть), вода питьевая, *яйцо столовое 1 категория, *рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *лавровый лист)	170/100	20,07	20,17	28,51	376,05	2,23
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,10	0,00	13,38	54,76	0,80
	ТК №019	ПРЯНИКИ (*пряники)	26	1,20	0,93	15,00	49,33	0,00
Итого			491	21,37	21,10	56,89	480,14	3,03
Всего				78,59	71,51	196,47	1 733,47	51,44

Ст. медсестра



Фирстова А.Г.