

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов 1 корпус

Сборник рецептур	№ 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 (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, крупа пшеничная полтавская)	150	3,8	2,1	16,4	101	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/7/3			6,9	28	0,3
2012		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5		4,1		37	0
Итого			340	5,7	6,9	36,2	232	0,7
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			150	4,3	3,7	7	79	0,8
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (лавровый лист, вода питьевая, морковь, масло подсолнечное рафинированное, картофель, соль йодированная, томатное пюре, капуста белокочанная, лук репчатый, свинина мясная, сметана 15% жирности)	150/18/10	4	9,2	6,1	123	7,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	3,6	27,7	154	0
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, *яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	11	10	7,1	161	0,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	20	0,6		1,3	8	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,5	0,1	23,8	98	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,2	93	0
Итого			563	21,7	23,3	85,2	637	9,2
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% жирности, сахар песок, соль йодированная, *яйца куриные (шт.), крупа манная, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	19,4	11,9	18,4	262	0,3
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,1		22,5	90	4,5
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,5	0,5	12,8	61	13
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			420	22,3	13,3	69,1	492	17,8
Всего				54	47,2	197,5	1440	28,5

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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



МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 12 часов 1 корпус

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 (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, крупа пшеничная полтавская, сахар песок)	180	4,7	2,5	19,9	123	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/5			9,8	40	0,5
2012		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1	18	92	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7		5,8	0,1	52	0
Итого			417	7,3	9,3	47,8	307	1
II Завтрак								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			180	5	4,4	8,3	94	0,9
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый, томатное пюре, картофель, капуста белокочанная, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, свинина мясная, сметана 15% жирности)	200/22/13	4,9	11,2	7,5	152	9,6
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (соль йодированная, крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4,2	32,7	180	0
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай филе, *яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	70	12,8	11	7,8	182	0,8
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			695	25,5	27	99,6	747	11,6
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% жирности, сахар песок, соль йодированная, *яйца куриные (шт.), крупа манная, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	140	25	15,7	23,2	338	0,3
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (повидло, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1		27	108	5,4
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1	18	92	0
Итого			485	28,2	17,2	80,9	599	18,7
Всего			66	57,9	236,6	1747	32,2	

Ст.медсестра

Фирсова А.Г.