

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./


МЕНЮ

11 января 2024 г.

Ясли 12 часов 1 корпус

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, крупа манная)	150	4,3	2	22,1	124	0,4
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	4,1	3,3	21,7	134	0,7
2012	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
Итого			405	15,7	14,9	59,6	436	1,1
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			150	4,4	3,8	6	80	1,1
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	150	5,1	1,8	10,6	79	5,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4	3,5	22,9	140	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, *яйца куриные (шт.))	60	8,2	18,2	9,3	234	0,2
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			11,3	45	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3,1	0,4	19,1	92	0
Итого			535	21	23,9	74,5	598	6,3
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, *яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	130/20	21,9	17,7	46,9	439	0,4
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	150	0,1		0,1	1	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			320	23,5	18,3	57,3	492	0,4
Всего				64,6	60,9	197,4	1606	8,9

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

11 января 2024 г.

Сад 12 часов 1 корпус

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа манная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	5,8	2,7	29	163	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	200	4,7	3,7	24,5	151	0,8
2012	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
Итого			477	17,8	17,6	69,3	507	1,3
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле сайра бланширован., картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	200	6,7	2,2	14,1	103	7,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	4,2	27,1	165	0
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (свинина мясная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, *яйца куриные (шт.))	70	9,6	21,7	11	277	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый 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			11,5	46	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			660	25,4	28,6	86,7	705	8,5
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, *яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/30	25,1	20,7	55,2	510	0,5
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		0,2	1	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			390	27,5	21,6	70,8	590	0,5
Всего				75,9	72,3	234	1897	11,6

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.