

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Магибина Л.Н./

МЕНЮ

23 мая 2024 г.

Сад 12_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, * сахар-песок, * геркулес 0,4, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, * масло сливочное ярмолпрод)	180	5,79	6,73	19,55	162,90	0,67
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (* молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * сахар-песок, * кофейный напиток, вода питьевая)	180	3,88	4,02	16,83	120,02	0,67
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,84	0,23	11,27	54,64	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	6,15	10,15	1,06	120,25	0,08
Итого			455	17,73	26,94	48,78	510,31	1,42
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (* яблоки свежие)	130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* морковь урожай 2023, * томатная паста, * картофель урожай 2023, * масло подсолнечное 0,9 л., * капуста урожай 2023, * лавровый лист, * лук репчатый урожай 2023, вода питьевая, * соль йодированная 1 кг, * окорок свиной с/м, * сметана 15% 0,5)	180/20/9	4,31	9,72	6,74	132,31	9,02
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (* печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, * рис круглый 0,9, * лук репчатый урожай 2023, * масло подсолнечное 0,9 л., * яйцо столовое 1 категория, * масло сливочное ярмолпрод, * соль йодированная 1 кг)	170	21,92	9,93	18,89	275,67	15,77
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, * масло сливочное ярмолпрод, * мука в/с липецкая, * соль йодированная 1 кг)	30	0,17	1,20	1,01	15,53	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* компотная смесь (сухофрукты), * сахар-песок, * лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			639	29,80	21,25	57,52	564,21	24,79
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (* цыпленок охл., * батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * сухари панировочные, * масло подсолнечное 0,9 л., * лук репчатый урожай 2023, * яйцо столовое 1 категория, * соль йодированная 1 кг)	80	13,61	13,35	13,36	228,42	0,87
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия в ассорт. группа в, * масло сливочное ярмолпрод, * соль йодированная 1 кг)	125	4,69	3,95	29,92	174,18	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)	30	0,34	0,61	2,29	16,30	0,60
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный, вода питьевая, * сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,68	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			445	21,12	18,21	70,14	529,98	1,49
Всего				69,17	66,92	189,18	1 665,62	40,70

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



МЕНЮ
23 мая 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*геркулес 0,4, *сахар-песок, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,83	5,74	16,34	137,08	0,56
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар-песок, *кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	150	3,21	3,34	13,75	98,68	0,56
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,85	0,23	11,35	55,04	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	6,05	10,08	1,07	119,30	0,08
Итого			395	16,01	25,20	42,58	462,60	1,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*соль йодированная 1 кг, *лук репчатый урожай 2023, вода питьевая, *томатная паста, *капуста урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лавровый лист, *масло подсолнечное 0,9 л, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5)	150/17/7	3,66	7,99	5,79	110,34	7,71
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *рис круглый 0,9, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	110	14,30	6,95	12,49	184,70	10,24
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	20	0,08	1,01	0,44	11,10	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,87	31,45	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			494	20,76	16,27	43,55	419,19	17,95
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*цыпленок окл., *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	60	10,47	10,18	10,31	175,06	0,65
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа в, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	120	4,36	3,51	27,81	160,40	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)	30	0,33	0,52	2,22	15,11	0,63
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,06	0,00	8,60	34,61	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
Итого			400	17,62	14,51	63,67	456,58	1,29
Всего				54,79	56,38	159,61	1 385,43	30,45

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.