

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

30 января 2024 г.

Ясли 12_1



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*молоко свежее 2,5 % питьевое пастер. , *пшено, вода питьевая, *соль, *рис круглый, *сахар-песок)	150	4,6	2,3	25,1	141	0,4
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер. , *сахар-песок)	150	2,3	1,9	15,9	91	0,4
2012	1	БАТОН НРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
Итого			335	9,4	8,7	55,8	341	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Итого			130	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*свинина от тазобедренной части п/ф категория а , *картофель урожай 2023, *крупа перловая, *лук репчатый урожай 2023, *огурцы консервированные, *соль, вода питьевая, *масло подсолнечное, *морковь урожай 2023, *сметана гост 15% жирности)	150/13/3	3	7,2	8,6	112	3,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сл. обережье 72,5%)	110	6,2	4,6	28,1	179	0
2010	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ (*лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *мука в/с, *томатная паста, *масло подсолнечное, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а , *соль)	60/30	8,6	24,5	6,1	280	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			12,1	48	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	40	1,8	0,4	17	82	0
Итого			556	19,6	36,7	71,9	701	6,3
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ (*сухари панировочные, *сахар-песок, *творог 9,0%, *яйцо столовое 1 категория , *крупа манная, *масло сл. обережье 72,5%, *соль, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер. , *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, *масло подсолнечное)	110/20	21,9	16,1	31,4	363	0,5
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай листовой в ассорт., вода питьевая)	150	0,1		0,1	1	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
Итого			300	23,6	16,3	41,3	412	0,5
Всего				53,1	62,2	180,2	1508	19

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

30 января 2024 г.
Сад 12_1



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*молоко свежее 2,5 % питьевое пастер. , *сахар-песок, вода питьевая, *пшено, *соль, *рис круглый)	180	5,6	2,8	30,5	171	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер. , *сахар-песок)	180	2,8	2,3	18,6	107	0,5
2012	1	БАТОН НРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	35	2,8	0,4	17,2	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			402	11,3	11,3	66,4	414	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Итого			130	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*свинина от тазобедренной части п/ф категория а , *сметана гост 15% жирности, *крупа перловая, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, *картофель урожай 2023, вода питьевая, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *соль)	200/16/5	3,8	9,3	11,4	145	4,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сл. обережье 72,5%)	130	7,4	6	33,2	216	0
2010	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ (*томатная паста, *масло подсолнечное, *мука в/с, *лавровый лист, *соль, *лук репчатый урожай 2023, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а)	70/30	9,6	26,8	6,8	308	3,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,6	58	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	50	2,3	0,5	21,3	102	0
Итого			681	23,1	42,6	87,3	829	7,5
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ (*сахар-песок, *соль, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер. , *творог 9,0%, *масло сл. обережье 72,5%, *яйцо столовое 1 категория , *крупа манная, *сухари панировочные, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	27,2	18,3	39,9	436	0,6
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай листовой в ассорт., вода питьевая)	180	0,1		0,2	1	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			380	29,7	18,6	54,8	508	0,6
Всего				64,6	73	219,7	1805	20,5

Ст.медсестра

Фирсова А.Г.