

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

4 марта 2024 г.
Сад 12_1

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 (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *геркулес 0,4, *песок сахарный 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмоппрод)	180	5,8	6,8	19,6	163	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, *кофейный напиток золотой амбар, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *песок сахарный 1 кг)	180	3,9	4,1	16,9	120	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	33	2,5	3,2	24,5	138	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмоппрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			400	12,3	19,9	61,1	474	1,4
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м)	180/20	4,7	8,7	14	154	7
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмоппрод)	130	3,2	5,4	33,6	195	0
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*лук репчатый урожай 2023, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *масло подсолнечное 0,9 л, *чеснок, *соль йодированная 1 кг, * окорок свиной с/м, *сухари панировочные, *яйцо столовое 1 категория)	70	8,8	17,2	13,8	244	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			9,7	39	0
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			630	20,1	31,7	92,3	734	7,5
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмоппрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	80	13,4	6,9	3	130	0,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,6		1,3	8	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	16	4,1	4,2		55	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *песок сахарный 1 кг)	180	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	120	0,5	0,5	11,8	56	12
Итого			446	21,1	11,9	40,7	360	13,5
Всего				58,7	68	201,3	1663	23,7

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

4 марта 2024 г.
Ясли 12_1

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 (*геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *песок сахарный 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	150	4,7	5,7	16,3	136	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, *песок сахарный 1 кг, *кофейный напиток золотой амбар, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	160	3,6	3,6	15,3	109	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	33	2,5	3,3	24,8	139	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			350	10,9	18,4	56,5	437	1,2
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			150	4,4	3,8	6	80	1,1
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м)	150/17	4	7,6	11,8	132	5,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	110	2,7	4,4	28,4	164	0
2010	59	КОТЛета МЯСНАЯ (*соль йодированная 1 кг, * окорок свиной с/м, *масло подсолнечное 0,9 л, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *чеснок, *сухари панировочные, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	60	7,6	14,6	11,8	209	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			8,1	32	0
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			527	17	26,9	77,1	619	6,2
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	70	11,6	5,9	2,5	110	0,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,6		1,3	8	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,1	3,2		42	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *песок сахарный 1 кг)	180	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			402	17,4	9,7	33,3	295	11,4
Всего				49,7	58,8	172,9	1431	19,9

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.