

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

5 апреля 2024 г.

Сад 12_3

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *крупа пшеничная, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск, *масло сливочное ярмолпрод)	170	5	5	18,9	142	0,6
	ТК№0 40	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск, *чай в голд 100 гр., *сахар-песок, вода питьевая)	180	3,4	3,6	10,6	90	0,6
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	27	2,2	0,3	13,2	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр полутвердый 45%)	16	4,1	4,2		55	0,1
Итого			400	14,8	18,9	42,8	404	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			130	0,5	0,5	12,7	61	13
Обед								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста гост, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана 15% , *цыпленок охл.)	200/10	3,8	5,2	12,9	113	5,6
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м , *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	80	10,3	4,2	7,1	108	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск, *масло сливочное ярмолпрод, *картофель урожай 2023, *соль йодированная 1 кг)	130	3	3,6	17	113	8
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (* огурцы свежие)	30	0,2		0,8	4	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			9,7	39	0
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			680	20,7	13,4	68,7	479	15,6
Ужин								
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ СО СВИНИНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *картофель урожай 2023, *зеленый горошек 400 гр. , *капуста урожай 2023, * окорок свиной с/м)	220	9,1	16,8	15,5	252	11,2
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (*мука в/с липецкая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод, *яйцо столовое 1 категория , *соль йодированная 1 кг, *дрожжи 100 гр, *молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск, *масло подсолнечное 0,9 л)	50	11,3	7,2	49,1	308	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,1		9,9	40	0
Итого			450	20,5	24	74,5	600	11,3
Всего				56,5	56,8	198,7	1544	41,2

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю



МЕНЮ
5 апреля 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *крупа пшеничная, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,3	4,4	16,2	123	0,5
	ТК№0 40	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *чай в голд 100 гр., вода питьевая)	150	2,8	3	8,8	74	0,5
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	27	2,2	0,3	13,3	65	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр полутвердый 45%)	12	3	3,1		41	0,1
Итого			346	12,4	16,6	38,4	356	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста гост, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана 15% , *цыпленок охл.)	150/7	3,2	4,2	10,1	90	4,2
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м , *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	50	6,3	2,7	4,4	68	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель урожай 2023, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг)	110	2,5	3	14,5	95	6,8
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	20	0,2		0,5	3	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			8,3	33	0
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			527	14,9	10,2	54,8	371	12,3
Ужин								
2012	332	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ СО СВИНИНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *картофель урожай 2023, *зеленый горошек 400 гр. , *калуста урожай 2023, * окорок свиной с/м)	200	8,3	15,1	14,4	229	10,2
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (*мука в/с липецкая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод, *яйцо столовое 1 категория , *соль йодированная 1 кг, *дрожжи 100 гр, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л)	50	11,4	7,7	49,5	314	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,1		8,4	34	0
Итого			400	19,8	22,8	72,3	577	10,3
Всего				47,5	50	175,3	1351	33,7

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.