

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Магибина Л.Н./

МЕНЮ

7 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *рис длинный, *пшено 0,8, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,86	5,52	21,01	153,85	0,57
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск, *сахар-песок)	160	3,32	3,59	10,78	89,55	0,61
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,67	0,33	16,37	79,33	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			350	10,92	15,25	48,23	375,23	1,18
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
Итого			133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (*морковь урожай 2023, *крупа перловая, вода питьевая, *сметана 15% 0,5, *масло подсолнечное 0,9 л, *огурцы соленые, *цыпленок охл., *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *картофель урожай 2023)	150/25/7	6,54	6,54	8,87	121,04	4,05
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ (*мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *томатная паста, *цыпленок охл., *лук репчатый урожай 2023, *лавровый лист, *морковь урожай 2023)	50/30	10,09	11,46	3,77	158,73	1,10
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	80	4,59	3,86	20,75	135,89	0,00
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная)	30	0,91	0,06	1,91	11,77	1,21
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,41	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	1,80	0,40	17,00	81,60	0,00
Итого			562	23,93	22,32	60,90	543,44	6,36
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*сахар-песок, *крупа манная 0,7, *масло сливочное ярмолпрод, *творог 9,0% весовой папех, *молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск, *соль йодированная 1 кг, *сухари панировочные, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л)	135	22,96	15,37	20,14	314,99	0,32
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ (*сметана 15% 0,5, *соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сахар-песок)	25	0,36	1,47	4,32	32,01	0,01
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыббинск)	149	4,53	3,94	7,50	83,90	2,23
2008		ПРЯНИКИ (*пряники)	28	1,64	1,31	20,83	101,67	0,00
Итого			337	29,49	22,09	52,79	532,57	2,56
Всего				65,01	59,79	175,39	1 508,57	12,77

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

7 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (вода питьевая, *пшено 0,8, *рис длинный, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,79	6,08	25,58	181,14	0,67
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	180	3,70	4,02	11,76	98,94	0,68
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,64	0,33	16,23	78,68	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			400	12,20	16,24	53,64	411,26	1,35
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	179	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			179	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (*лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *цыпленок охл., *огурцы соленые, *сметана 15% 0,5, *картофель урожай 2023, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *крупя перловая)	180/30/9	7,47	7,98	10,01	142,57	4,67
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРЫ (*лук репчатый урожай 2023, *цыпленок охл., *масло подсолнечное 0,9 л, *мука в/с липецкая, *лавровый лист, *соль йодированная 1 кг, *томатная паста, *морковь урожай 2023)	70/30	12,57	14,21	4,75	197,38	1,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупя гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	100	5,68	4,58	25,65	166,35	0,00
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная)	40	1,20	0,08	2,51	15,46	1,60
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	2,25	0,50	21,25	102,00	0,00
Итого			689	29,17	27,35	73,85	662,46	7,61
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% весовой палех, *крупя манная 0,7, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод, *сухари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л)	155	26,86	17,43	22,98	361,60	0,37
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ (*сметана 15% 0,5, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сахар-песок)	40	0,65	2,41	7,15	53,01	0,02
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	199	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2008		ПРЯНИКИ (*пряники)	28	1,64	1,31	20,83	101,67	0,00
Итого			422	35,25	26,45	61,06	629,28	3,39
Всего				77,52	70,22	206,37	1 780,40	15,95

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.