

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 8"
/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

10 января 2024 г.
Если 12 часов 3 корпус

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, крупа рисовая, соль йодированная, сахар песок, вода питьевая)	150	3,6	2,1	21	118	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,1	2,5	12,3	85	0,5
2012	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
Итого			335	9,1	9,7	48,8	320	0,9
II Завтрак								
2008	399	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,2	21,1	87	1,5
Итого			150	0,2	0,2	21,1	87	1,5
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ (лавровый лист, томатное пюре, лук репчатый, морковь, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, бройлеры цыплята полупотр. 1 категории)	150	5	5,1	9,2	102	0,6
2010	56	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, *говяжья печень, томатное пюре, сметана 15% жирности, вода питьевая)	60/60	21,6	16,8	5,7	285	16,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,1	5	27,9	210	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (томатное пюре, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, свекла, лимонная кислота, лук репчатый, соль йодированная)	20	0,4	1	3,1	23	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,5	0,1	23,8	98	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,2	93	0
Итого			595	36,6	28,4	88,9	811	17,9
Ужин								
2008	309	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята полупотр. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт)	200	8,3	12	18,1	215	10,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1		11,7	47	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, *творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,8	4,6	25,8	171	0
Итого			420	16,7	17,2	65,9	485	10,5
Всего				62,6	55,5	224,7	1703	30,8

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

10 января 2024 г.

Сад 12 часов 3 корпус

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	4,3	2,5	24,9	141	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3	15	102	0,6
2012	2	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,6	1	18	92	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			402	10,6	12,3	58	388	1,1
II Завтрак								
2008	399	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,2	25,3	105	1,8
Итого			180	0,2	0,2	25,3	105	1,8
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ (томатное пюре, морковь, вода питьевая, лук репчатый, лавровый лист, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, бройлеры цыплята полупотр. 1 категории)	200	6,5	6	12,4	130	0,8
2010	56	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (соль йодированная, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, *говяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, томатное пюре, вода питьевая)	70/70	23,1	17,5	5,8	299	17,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,2	5,9	33	248	0
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, сахар песок, свекла, соль йодированная, томатное пюре, лимонная кислота)	35	0,7	2,4	4,2	42	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			735	41,3	32,3	105,2	940	20,2
Ужин								
2008	309	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ (бройлеры цыплята полупотр. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт)	220	9,2	13,2	19,8	237	11,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		14,2	57	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, *творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,6	3,7	26	164	0
Итого			480	18,2	17,8	75,4	537	11,5
Всего			70,3	62,6	263,9	1970	34,6	

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.