

Утверждаю



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

МЕНЮ
10 июня 2024 г.
Ясли 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок, *геркулес 0,4, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,90	5,52	16,41	135,76	0,56
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, *кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	160	3,48	3,58	15,39	108,61	0,60
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	33	2,48	3,24	24,61	137,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			350	10,93	18,15	56,48	434,80	1,16
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
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	3,95	7,48	11,84	130,76	5,90
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	110	2,72	4,70	28,46	166,98	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, * окорок свиной с/м, *соль йодированная 1 кг, *сухари панировочные, *чеснок, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *яйцо столовое 1 категория)	60	7,54	14,36	12,08	207,91	0,47
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,19	32,75	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			527	16,93	26,86	77,53	620,00	6,37
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	70	11,90	5,87	3,04	112,88	0,50
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,09	3,15	0,00	41,40	0,08
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,62	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,82	47,10	10,02
Итого			402	17,67	9,66	33,78	296,36	11,42
Всего				49,88	58,42	173,79	1 430,66	20,00

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



МЕНЮ
10 июня 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,82	6,68	19,74	163,20	0,68
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*сахар-песок, *кофейный напиток, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,91	4,04	16,91	120,57	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	33	2,48	3,24	24,59	137,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			400	12,28	19,77	61,31	474,11	1,36
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500г.г. рыбинск)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого			180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
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	4,65	8,93	13,92	154,95	6,94
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	130	3,20	5,35	33,61	195,34	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *сухари панировочные, *окорок свиной с/м, *яйцо столовое 1 категория)	70	8,85	17,22	13,73	245,64	0,54
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	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			630	20,10	31,90	92,14	736,63	7,48
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	80	13,40	6,90	3,15	128,58	0,57
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,60	0,04	1,26	7,78	0,80
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	16	4,11	4,19	0,00	55,09	0,11
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,63	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	120	0,48	0,48	11,77	56,44	12,01
Итого			446	21,07	11,91	40,75	358,92	13,51
Всего				58,67	68,08	201,40	1 665,06	23,61

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.