

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

13 марта 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *макаронные изделия в ассорт. группа а, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *песок сахарный 1 кг, *соль йодированная 1 кг)	130	3,4	4,4	11,8	101	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, *песок сахарный 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	160	3,8	3,9	11,1	96	0,6
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,7	0,3	16,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			330	10	14,4	39,4	329	1,1
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	133	0,7	0,1	13,5	57	2,7
Итого			133	0,7	0,1	13,5	57	2,7
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *капуста урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста гост, *масло подсолнечное 0,9 л, *песок сахарный 1 кг, вода питьевая, *окорок свиной с/м, *сметана 15%, *соль йодированная 1 кг)	150/18/7	3,9	8,5	8,6	127	5,6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ СО СВИНИНОЙ (*картофель урожай 2023, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *сахари панировочные, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория)	150	10,6	21,6	25,1	338	11,9
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	30	0,2		0,8	4	1,2
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (*песок сахарный 1 кг, *чернослив, вода питьевая, *лимонная кислота)	150	0,3	0,1	14,8	63	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			545	17,7	30,5	66,3	614	18,9
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	150	9,2	11,9	4,1	161	0,4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр полутвердый 45%)	12	3,1	3,2		42	0,1
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная 400 гр.гост)	45	1,4	0,1	2,8	18	1,8
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ (*повидло яблочное 600 гр., *песок сахарный 1 кг, *крахмал картофельный, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,1		21,1	85	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	35	2,8	0,4	17,2	83	0
Итого			392	16,6	15,6	45,2	389	2,3
Всего				45	60,6	164,4	1389	25

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю



МЕНЮ
13 марта 2024 г.
Сад 12_3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *макаронные изделия в ассорт. группа а, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *песок сахарный 1 кг, *соль йодированная 1 кг)</small>	150	3,9	5	13	113	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(*какао порошок, *песок сахарный 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)</small>	180	4,3	4,4	12,8	109	0,7
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))</small>	33	2,6	0,3	16,2	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)</small>	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			370	10,9	15,5	42,1	354	1,3
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ <small>(*сок фрруктдрайв 1 л.)</small>	180	1	0,2	17,8	78	1,4
Итого			180	1	0,2	17,8	78	1,4
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(*свекла урожай 2023, *капуста урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста гост, *масло подсолнечное 0,9 л, *песок сахарный 1 кг, вода питьевая, *окорок свиной с/м, *сметана 15% , *соль йодированная 1 кг)</small>	180/20/9	4,6	10	9,8	148	6,5
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ СО СВИНИНОЙ <small>(*лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *сухари панировочные, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а , *картофель урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)</small>	170	12,3	24,6	28,3	383	13,4
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(* огурцы свежие)</small>	30	0,2		0,8	4	1,2
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА <small>(*лимонная кислота, *песок сахарный 1 кг, *чернослив, вода питьевая)</small>	180	0,4	0,1	17,9	76	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ <small>(* хлеб дарницкий)</small>	50	3,4	0,4	21,2	102	.0
Итого			639	20,9	35,1	78	713	21,3
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(*яйцо столовое 1 категория , *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)</small>	175	10,7	14,1	4,7	190	0,5
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(*сыр полутвердый 45%)</small>	16	4,1	4,2		55	0,1
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ <small>(*кукуруза консервированная 400 гр.гост)</small>	45	1,4	0,1	2,8	18	1,8
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ <small>(*повидло яблочное 600 гр., *песок сахарный 1 кг, *крахмал картофельный , *лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180	0,1		25,6	102	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))</small>	35	2,8	0,4	17,2	83	0
Итого			451	19,1	18,8	50,3	448	2,4
Всего				51,9	69,6	188,2	1593	26,4

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.