

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

(Нагибина Л.Н./



# МЕНЮ

13 июня 2024 г.

Ясли 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  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 189           | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *крупа манная 0,7, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)  | 130        | 3,71              | 3,71         | 15,23         | 109,25                        | 0,44           |
|                   | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(*чай черный, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)   | 150        | 3,11              | 3,37         | 10,10         | 83,99                         | 0,57           |
| 2012              | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)  | 65         | 6,21              | 10,40        | 1,07          | 122,85                        | 0,08           |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(*печенье в ассортименте)  | 23         | 1,71              | 2,23         | 16,96         | 95,08                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>368</b> | <b>14,74</b>      | <b>19,71</b> | <b>43,36</b>  | <b>411,17</b>                 | <b>1,09</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 442           | *СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*сок "мой" яблочный 0,2л)   | 128        | 0,64              | 0,13         | 12,93         | 55,04                         | 2,56           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>128</b> | <b>0,64</b>       | <b>0,13</b>  | <b>12,93</b>  | <b>55,04</b>                  | <b>2,56</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 84            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ<br>(*горбуша потр.бг с/м, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая)  | 150        | 6,77              | 3,49         | 10,89         | 102,28                        | 5,76           |
| 2008              | 272           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(*говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *сахари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)                              | 60         | 10,11             | 10,89        | 9,15          | 174,88                        | 0,20           |
| 2008              | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*макаронные изделия в ассорт. группе в, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)  | 115        | 4,04              | 4,00         | 25,75         | 155,20                        | 0,00           |
|                   | ТК№048        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК<br>(*лимонная кислота, вода питьевая, *яблоки свежие, *сахар-песок)  | 150        | 0,10              | 0,10         | 10,15         | 42,51                         | 1,01           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ<br>(*хлеб дарницкий)   | 40         | 2,72              | 0,32         | 16,96         | 81,60                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>515</b> | <b>23,74</b>      | <b>18,80</b> | <b>72,90</b>  | <b>556,47</b>                 | <b>6,97</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |              |               |                               |                |
| 2008              | 225           | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ<br>(*творог 9,0% весовой палех, *соль йодированная 1 кг, *крупа манная 0,7, *сахар-песок, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *сахари панировочные, *сметана 15% 0,5, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное) | 130/30     | 21,57             | 15,83        | 36,46         | 378,02                        | 0,47           |
| 2010              | 96            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА<br>(*чай черный, вода питьевая)  | 180        | 0,08              | 0,00         | 0,16          | 0,96                          | 0,02           |
| 2008              |               | БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))   | 40         | 3,20              | 0,40         | 19,64         | 95,20                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>380</b> | <b>24,85</b>      | <b>16,23</b> | <b>56,26</b>  | <b>474,18</b>                 | <b>0,49</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>63,97</b>      | <b>54,87</b> | <b>185,45</b> | <b>1 496,86</b>               | <b>11,11</b>   |

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.



Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 13 июня 2024 г.

### Сад 12\_3



| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------------|
|                    |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                 |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2008               | 189           | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(*сахар-песок, *крупа манная 0,7, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)  | 150        | 4,26              | 4,41         | 17,15         | 125,46                          | 0,51           |
|                    | ТК№040        | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая, *чай черный)   | 180        | 3,72              | 4,04         | 11,83         | 99,47                           | 0,69           |
| 2012               | 215           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)  | 65         | 6,09              | 10,09        | 1,06          | 119,60                          | 0,08           |
| 2008               |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(*печенье в ассортименте)  | 23         | 1,69              | 2,21         | 16,74         | 93,83                           | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>418</b> | <b>15,76</b>      | <b>20,75</b> | <b>46,78</b>  | <b>438,36</b>                   | <b>1,28</b>    |
| <b>II Завтрак</b>  |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2008               | 442           | *СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(*сок фруктдрейв 1 л)  | 176        | 0,96              | 0,24         | 17,76         | 78,00                           | 1,44           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>176</b> | <b>0,96</b>       | <b>0,24</b>  | <b>17,76</b>  | <b>78,00</b>                    | <b>1,44</b>    |
| <b>Обед</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2012               | 84            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ<br>(*говбуша потр.бг с/м, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая)  | 180        | 8,13              | 4,01         | 12,99         | 120,79                          | 6,83           |
| 2008               | 272           | КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(*говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)                            | 70         | 11,78             | 12,71        | 10,68         | 204,06                          | 0,24           |
| 2008               | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*макаронные изделия в ассорт. группа в, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)  | 135        | 4,75              | 4,56         | 30,28         | 181,30                          | 0,00           |
|                    | ТК№048        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК<br>(*сахар-песок, вода питьевая, *яблоки свежие, *лимонная кислота)  | 180        | 0,12              | 0,12         | 12,61         | 52,76                           | 1,23           |
|                    | ТК №003       | ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ<br>(*хлеб дарницкий)   | 50         | 3,40              | 0,40         | 21,20         | 102,00                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>615</b> | <b>28,18</b>      | <b>21,80</b> | <b>87,76</b>  | <b>660,91</b>                   | <b>8,30</b>    |
| <b>Ужин</b>        |               |   |            |                   |              |               |                                 |                |
| 2008               | 225           | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ<br>(*творог 9,0% весовой пах, *соль йодированная 1 кг, *крупа манная 0,7, *сахар-песок, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *сухари панировочные, *сметана 15% 0,5, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное) | 160/30     | 25,62             | 18,34        | 43,16         | 444,37                          | 0,56           |
| 2010               | 96            | ЧАЙ БЕЗ САХАРА<br>(*чай черный, вода питьевая)  | 180        | 0,08              | 0,00         | 0,16          | 0,96                            | 0,02           |
| 2008               |               | БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))   | 40         | 3,20              | 0,40         | 19,64         | 95,20                           | 0,00           |
| <b>Итого</b>       |               |   | <b>410</b> | <b>28,90</b>      | <b>18,74</b> | <b>62,96</b>  | <b>540,53</b>                   | <b>0,58</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |   |            | <b>73,80</b>      | <b>61,53</b> | <b>215,26</b> | <b>1 717,80</b>                 | <b>11,60</b>   |

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.