

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

14 февраля 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, *песок сахарный 1 кг, *геркулес, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	150	4,1	3,5	15,8	113	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, *песок сахарный 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	150	2,8	2,8	12,5	88	0,5
2012	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	25	2	0,3	12,4	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмопрод)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
Итого			330	9	10,8	40,8	299	0,9
II Завтрак								
2008	399	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*яблоки свежие, *песок сахарный 1 кг, вода питьевая)	150	0,1	0,1	19,8	81	0,9
Итого			150	0,1	0,1	19,8	81	0,9
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, *масло подсолнечное 0,9 л, *песок сахарный 1 кг, вода питьевая, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 200 гр. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *петрушка зелень 5г, *чеснок)	150/18/10	4,2	10,2	9	145	5,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель урожай 2023, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмопрод, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	120	2,7	4,3	15,8	112	7,4
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* окорок свиной с/м, *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)	60	8,1	18,2	8,9	232	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,8		18,9	80	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	45	3,1	0,4	19,1	92	0
Итого			553	18,9	33,1	71,7	661	13,3
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% ярмопрод)	140	8,4	19,5	3,9	225	0,4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	10	2,5	2,6		34	0,1
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная)	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *песок сахарный 1 кг)	150	0,1		11,4	46	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*мука в/с, *песок сахарный 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмопрод, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *дрожжи 100 гр, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	50	4,9	4,6	29,6	178	0,1
Итого			380	16,8	26,8	46,7	495	1,8
Всего				44,8	70,8	179	1536	16,9

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 февраля 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								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *песок сахарный 1 кг, *геркулес)	180	4,9	4,2	18,9	134	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, *песок сахарный 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	180	3,4	3,4	15,1	105	0,6
2012	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	35	2,8	0,4	17,2	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмлпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			402	11,2	13,8	51,3	375	1,1
II Завтрак								
2008	399	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*яблоки свежие, *песок сахарный 1 кг, вода питьевая)	180	0,1	0,1	23,5	96	1
Итого			180	0,1	0,1	23,5	96	1
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, *масло подсолнечное 0,9 л, *песок сахарный 1 кг, вода питьевая, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 200 гр. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *петрушка зелень 5г., *чеснок)	200/22/13	5,2	13,3	11,2	186	7,1
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *картофель урожай 2023, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмлпрод)	150	3,3	5,4	19,7	142	9,2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* окорок свиной с/м, *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	9,7	21,4	10,7	274	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,9	0,1	23,5	99	0,3
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			685	22,5	40,6	86,3	803	16,8
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% ярмлпрод)	160	9,8	22,4	4,3	259	0,4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	15	3,9	3,9		52	0,1
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в годд 100 гр., вода питьевая, *песок сахарный 1 кг)	150	0,1		11,7	47	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*мука в/с, *песок сахарный 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмлпрод, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *дрожжи 100 гр, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	50	4,7	4	29,6	171	0,1
Итого			415	19,7	30,4	48,1	545	2,2
Всего				53,5	84,9	209,2	1819	21,1

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.