

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

14 марта 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 (*песок сахарный 1 кг, *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,8	5,7	16,3	136	0,6
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *песок сахарный 1 кг, вода питьевая, *кофейный напиток)	150	3,2	3,4	14,2	102	0,6
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,8	0,2	11,3	55	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	65	6,2	10,4	1,1	124	0,1
Итого			395	16,1	25,5	43	470	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *картофель урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста гост, *капуста урожай 2023, *лавровый лист, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *окорок свиной с/м, *сметана 15%)	150/17/7	3,7	8,2	5,9	112	7,5
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*печень говяжья фас. россия дет.лит. с/м, *рис круглый 0,9, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	110	14,5	6,5	12	180	10,2
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	20	0,1	0,6	0,5	8	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *свекла урожай 2023)	30	0,4	1,7	0,9	27	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			8,1	33	0
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			524	21,4	17,3	44,4	442	17,8
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*цыпленок охл., *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	60	10,3	9,8	10,1	169	0,6
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	120	4,4	3,6	27,8	162	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста гост, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *песок сахарный 1 кг, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,3	0,6	2,7	18	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в годд 100 гр., вода питьевая, *песок сахарный 1 кг)	160	0,1		8,2	34	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			400	17,5	14,3	63,5	454	1,2
Всего				55,4	57,5	160,7	1413	30,3

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 марта 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 (*геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *песок сахарный 1 кг, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,8	6,8	19,5	163	0,7
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, *песок сахарный 1 кг, *кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,9	4,1	16,9	120	0,7
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,8	0,2	11,3	55	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	65	6,1	10	1,1	119	0,1
Итого			455	17,7	26,9	48,9	510	1,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			130	0,5	0,5	12,7	61	13
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *томатная паста гост, *капуста урожай 2023, *картофель урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *окорок свиной с/м, *сметана 15%)	180/20/9	4,3	9,7	6,6	131	8,9
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *рис круглый 0,9, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	170	22,1	10,2	18,9	278	15,7
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	30	0,1	1,3	1	16	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*свекла урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	40	0,6	2,3	1,2	37	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			9,7	39	0
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			679	30,5	23,9	58,6	603	24,7
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*цыпленок охл., *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	80	13,9	13,3	13,4	230	0,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста гост, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *песок сахарный 1 кг, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,3	0,6	2,6	17	0,5
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	130	4,7	3,9	30,1	174	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *песок сахарный 1 кг)	180	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			450	21,4	18,1	70,7	532	1,3
Всего				70,1	69,4	190,9	1706	40,5

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.