

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

15 апреля 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								
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	4,9	5,5	16,7	136	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, * кофейный напиток, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * сахар-песок)	160	3,4	3,6	14,6	106	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье в ассортименте)	33	2,5	3,3	24,8	139	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (* масло сливочное ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			350	10,9	18,2	56,2	434	1,2
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (* напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			150	4,4	3,8	6	80	1,1
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	4	7,3	11,9	129	5,8
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (* рис круглый 0,9, * соль йодированная 1 кг, * масло сливочное ярмолпрод)	110	2,7	4,7	28,4	167	0
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	7,5	14,8	12	211	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* компотная смесь (сухофрукты), * сахар-песок, * лимонная кислота, вода питьевая)	150			8,3	34	0
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			527	16,9	27,1	77,6	623	6,2
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (* филе минтая с/м, * мука в/с пшеничная, * яйцо столовое 1 категория, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * масло сливочное ярмолпрод, * масло подсолнечное 0,9 л)	70	11,9	6,7	2,7	119	0,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (* зеленый горошек 400 гр.)	20	0,6		1,3	8	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (* сыр полутвердый 45%)	12	3	3,1		40	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (* чай в годл 100 гр., вода питьевая, * сахар-песок)	180	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008		ЯБЛОКО (* яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			402	17,6	10,4	33,5	302	11,4
Всего				49,8	59,5	173,3	1439	19,9

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.



МЕНЮ
15 апреля 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 <small>(*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)</small>	180	5,8	6,8	19,8	163	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ <small>(*сахар-песок, *кофейный напиток, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)</small>	180	4	4,1	16,9	121	0,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ <small>(*печенье в ассортименте)</small>	33	2,5	3,2	24,6	138	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сливочное ярмолпрод)</small>	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			400	12,4	19,9	61,4	475	1,4
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК <small>(*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)</small>	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ <small>(*картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м)</small>	180/20	4,7	8,6	14	153	7
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ <small>(*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)</small>	130	3,2	5,4	33,7	196	0
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ <small>(*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)</small>	70	8,8	17,2	13,8	245	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180			9,7	39	0
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ <small>(* хлеб дарницкий)</small>	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			630	20,1	31,6	92,4	735	7,5
Ужин								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ <small>(*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)</small>	80	13,4	6,8	3,1	129	0,6
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ <small>(*зеленый горошек 400 гр.)</small>	20	0,6		1,3	8	0,8
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(*сыр полутвердый 45%)</small>	16	4,1	4,2		55	0,1
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *сахар-песок)</small>	180	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))</small>	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008		ЯБЛОКО <small>(*яблоки свежие)</small>	120	0,5	0,5	11,8	56	12
Итого			446	21,1	11,8	40,8	359	13,5
Всего				58,8	67,8	201,8	1664	23,7

Ст.медсестра _____

Фирстова А.Г.