



МЕНЮ

19 января 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* крупа ячневая, *сахар-песок, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., вода питьевая, *соль)	150	4,2	2,5	16,8	107	0,5
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*сахар-песок, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., вода питьевая, *кофейный напиток)	150	3,5	2,8	18,5	114	0,6
2012	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	45	3,6	0,5	22,1	107	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
Итого			350	11,4	10	57,5	366	1,1
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	147	4,3	3,7	5,9	78	1
Итого			147	4,3	3,7	5,9	78	1
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ (*макаронные изделия высш. сорт группа в, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло сл. обережье 72,5%, *томатная паста, вода питьевая, *мясо кур (цыпленок-бройлер 1 с охлад)	180	6,5	7,4	11,1	137	1,1
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	85	11	6,3	25,4	201	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,6	47	0
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *картофель урожай 2023, *соль, *масло сл. обережье 72,5%)	120	2,7	4,5	15,9	114	7,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	65	3	0,4	19,2	93	0
Итого			600	23,2	18,6	83,2	592	9
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста урожай 2023, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *рис круглый, *лук репчатый урожай 2023, *масло сл. обережье 72,5%, *яйцо столовое 1 категория)	120	9,3	17,8	16,2	262	13,4
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сл. обережье 72,5%, *мука в/с, *соль)	30	0,1	1,6	0,7	18	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай листовой в асорт., вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	150/7/3	0,1		7	29	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	45	3,6	0,5	22,1	107	0
Итого			355	13,1	19,9	46	416	13,9
Всего				52	52,2	192,6	1452	25

Ст. медсестра _____

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

19 января 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *соль, вода питьевая, * крупа ячневая)	180	4,9	3	20,2	129	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (вода питьевая, *кофейный напиток, *сахар-песок, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер.)	180	4,3	3,3	22,3	136	0,7
2012	1	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	26	2,1	0,3	12,7	62	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			393	11,4	12,4	55,3	380	1,3
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	177	5,1	4,4	7,1	94	1,2
Итого			177	5,1	4,4	7,1	94	1,2
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ (*макаронные изделия высш. сорт группа в, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло сл. обережье 72,5%, *томатная паста, вода питьевая, *мясо кур (цыпленок-бройлер 1 с охлажд)	180	6,5	7,1	11,2	134	0,9
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	65	9,3	6,3	8,8	129	0,5
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сл. обережье 72,5%, *картофель урожай 2023, *соль, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер.)	150	3,3	5	19,7	138	9,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,6	58	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	50	3,3	0,4	21,3	103	0
Итого			625	22,4	18,8	75,6	562	10,6
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста урожай 2023, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *рис круглый, *лук репчатый урожай 2023, *масло сл. обережье 72,5%, *яйцо столовое 1 категория)	150	11,9	22,1	20,4	329	16,7
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сл. обережье 72,5%, *мука в/с, *соль)	40	0,2	1,6	1,2	20	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,1		9,9	41	0,8
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	35	2,8	0,3	17	82	0
Итого			420	15	24	48,5	472	17,5
Всего				53,9	59,6	186,5	1508	30,6

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.