

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Ибрагимова Л.Н./



# МЕНЮ

20 февраля 2024 г.  
Ясли 12\_1

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>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *песок сахарный 1 кг)	150	3,9	2,7	16,9	109	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *песок сахарный 1 кг, *лимоны)	150/7/3	0,2		7,5	31	0,33
2012		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	21	1,7	0,2	10,1	49	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	5		4,4		40	0
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>5,8</b>	<b>7,3</b>	<b>34,5</b>	<b>229</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	150	4,3	4,7	6,9	87	0,8
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>4,7</b>	<b>6,9</b>	<b>87</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*соль йодированная 1 кг, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста гост, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, вода питьевая, *капуста урожай 2023, *картофель урожай 2023, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 200 гр. г. рыбинск)	150/18/10	4	8,7	6	118	7,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *филе минтая с/м, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	55	10	9,8	6,9	156	0,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *картофель урожай 2023, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг)	120	2,7	4,1	15,9	111	7,4
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервированная 400 гр. гост)	20	0,6		1,3	8	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			17,5	70	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	47	3	0,4	19,2	93	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	15	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>21,8</b>	<b>23,6</b>	<b>77,1</b>	<b>608</b>	<b>16,5</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% весовой палех, *песок сахарный 1 кг, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория, *крупа манная 0,7, *сухари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	110	19,7	12,3	18,6	269	0,3
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (*повидло яблочное 600 гр., *песок сахарный 1 кг, *крахмал картофельный, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,1		21,9	88	0
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,5	0,5	12,8	61	13
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	25	2	0,3	12,3	60	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>22,3</b>	<b>13,1</b>	<b>65,6</b>	<b>478</b>	<b>13,3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>48,7</b>	<b>184,1</b>	<b>1402</b>	<b>31,33</b>

Ст.медсестра \_\_\_\_\_

Фирстова А.Г.



# МЕНЮ

20 февраля 2024 г.  
 Сад 12\_1

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, * песок сахарный 1 кг, вода питьевая, * крупа пшеничная, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	4,7	3,2	19,8	128	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (* чай в голд 100 гр., вода питьевая, * песок сахарный 1 кг, * лимоны)	180/10/5	0,2		10,2	42	0,54
2012		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,3	0,3	14,2	69	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (* масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	7		5,8	0,1	52	0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>7,2</b>	<b>9,3</b>	<b>44,3</b>	<b>291</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (* молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	5	5,6	8,2	105	0,9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5</b>	<b>5,6</b>	<b>8,2</b>	<b>105</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* картофель урожай 2023, * лавровый лист, * масло подсолнечное 0,9 л, * соль йодированная 1 кг, * морковь урожай 2023, * лук репчатый урожай 2023, вода питьевая, * томатная паста гост, * капуста урожай 2023, * окорок свиной с/м, * сметана 15% 200 гр. г. рыбинск)	200/22/13	4,9	11,3	7,5	153	9,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (* молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, * мука в/с липецкая, вода питьевая, * соль йодированная 1 кг, * филе минтая с/м, * яйцо столовое 1 категория, * масло подсолнечное 0,9 л, * лук репчатый урожай 2023)	65	11,6	11,4	7,8	180	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (* молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, * картофель урожай 2023, * соль йодированная 1 кг)	150	3,4	5,4	19,7	141	9,2
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (* кукуруза консервированная 400 гр. гост)	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (* компотная смесь (сухофрукты), * песок сахарный 1 кг, * лимонная кислота, вода питьевая)	180			21	84	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	55	3,3	0,4	21,3	103	0
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	15	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>730</b>	<b>25,6</b>	<b>29,2</b>	<b>89,5</b>	<b>725</b>	<b>20,8</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (* творог 9,0% весовой палех, * песок сахарный 1 кг, * соль йодированная 1 кг, * яйцо столовое 1 категория, * крупа манная 0,7, * сухари панировочные, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	140	25	15,8	23,2	339	0,3
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (* повидло яблочное 600 гр., * песок сахарный 1 кг, * крахмал картофельный, * лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1		26,4	106	0
2008		ЯБЛОКО (* яблоки свежие)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,3	0,3	14,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>479</b>	<b>27,9</b>	<b>16,6</b>	<b>76,5</b>	<b>575</b>	<b>13,3</b>
<b>Всего</b>				<b>65,7</b>	<b>60,7</b>	<b>218,5</b>	<b>1696</b>	<b>36,04</b>

Ст. медсестра \_\_\_\_\_

Фирстова А.Г.