

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

20 мая 2024 г.

Ясли 12_3



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	37	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (*вода питьевая, *сахар-песок, *пшено 0,8, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,26	4,88	16,77	128,73	0,48
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, *сахар-песок)	160	3,24	3,36	14,36	101,37	0,56
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	19	1,40	1,83	13,89	77,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			336	8,97	15,88	45,09	360,44	1,04
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *зеленый горошек 400 гр. , *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5, *соль йодированная 1 кг)	150/17/7	3,48	7,62	6,71	109,74	5,10
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*пикша, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	45	5,93	1,53	4,02	53,57	0,37
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	105	2,53	3,03	26,56	143,55	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВ.МОР.СМОРОДИНЫ (*черная смородина, *сахар-песок, вода питьевая)	150	0,10	0,04	11,02	45,42	7,76
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	37	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			511	14,76	12,54	65,27	433,88	13,23
Ужин								
2008	260	АЗУ СО СВИНИНОЙ (* окорок свиной с/м, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *огурцы соленые, *картофель урожай 2023)	185	12,57	31,30	17,19	401,53	8,43
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,19	37,07	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	19	1,49	0,19	9,17	44,43	0,00
Итого			384	14,14	31,49	35,55	483,03	8,45
Всего				38,47	60,03	158,03	1 328,95	25,12

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю



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

МЕНЮ
20 мая 2024 г.
Сад 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	37	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, * пшено 0,8, * сахар-песок, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, * масло сливочное ярмолпрод)	180	5,88	6,58	22,98	175,63	0,67
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (* сахар-песок, вода питьевая, * кофейный напиток, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	4,20	4,36	18,15	129,63	0,73
2008		ПЕЧЕНЬЕ (* печенье в ассортименте)	22	1,62	2,11	16,05	89,94	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (* масло сливочное ярмолпрод)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			390	11,77	18,86	57,25	447,70	1,40
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок фруктдрайв 1 л)	194	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			194	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (* капуста урожай 2023, * картофель урожай 2023, * морковь урожай 2023, * лук репчатый урожай 2023, * зеленый горошек 400 гр, * масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м, * сметана 15% 0,5, * соль йодированная 1 кг)	180/23/9	4,73	10,48	9,00	149,46	6,85
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (* пикша, * батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * лук репчатый урожай 2023, * масло подсолнечное 0,9 л)	85	11,47	3,06	8,45	107,41	0,76
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (* рис круглый 0,9, * соль йодированная 1 кг, * масло сливочное ярмолпрод)	140	3,44	3,94	36,26	194,30	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВ.МОР.СМОРОДИНЫ (* черная смородина, * сахар-песок, вода питьевая)	200	0,14	0,06	16,73	68,90	11,10
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	54	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			691	23,18	17,94	91,64	622,07	18,71
Ужин								
2008	260	АЗУ СО СВИНИНОЙ (* окорок свиной с/м, * масло подсолнечное 0,9 л, * лук репчатый урожай 2023, * томатная паста, * мука в/с липецкая, * огурцы соленые, * картофель урожай 2023)	270	18,12	45,44	24,69	581,19	12,12
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (* чай черный, вода питьевая, * сахар-песок)	180	0,09	0,00	10,61	42,76	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	22	1,73	0,22	10,59	51,33	0,00
Итого			472	19,94	45,66	45,89	675,28	12,14
Всего				55,79	82,64	212,60	1 822,45	35,85

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.