

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

И Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

21 мая 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сахар-песок, *рис круглый 0,9, *пшено 0,8, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,83	5,32	21,40	153,47	0,56
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	160	3,30	3,56	10,53	88,17	0,61
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,67	0,33	16,37	79,33	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			350	10,87	15,02	48,37	373,47	1,17
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
Итого			130	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное 0,9 л, *картофель урожай 2023, *крупа перловая, вода питьевая, *сметана 15% 0,5, *огурцы соленые, *цыпленок охл., *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг)	150/25/7	6,06	6,71	8,72	120,01	3,88
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ (*томатная паста, *цыпленок охл., *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *лавровый лист, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023)	50/30	9,39	10,73	4,34	151,96	1,64
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	60	3,41	3,02	15,41	102,40	0,00
2008	342	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (*морковь урожай 2023, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сметана 15% 0,5)	50	0,67	1,53	4,03	32,63	1,66
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,39	33,54	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	1,80	0,40	17,00	81,60	0,00
Итого			562	21,33	22,39	57,89	522,14	7,18
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ (*капуста урожай 2023, * окорок свиной с/м, *рис круглый 0,9, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	170	13,18	24,87	23,34	371,08	18,90
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	30	1,09	2,13	2,43	33,36	0,17
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/8/4	0,12	0,00	9,34	38,67	0,80
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			412	15,99	27,20	44,93	490,71	19,87
Всего				48,65	65,07	162,40	1 440,09	39,66

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

21 мая 2024 г.
Сад 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*рис круглый 0,9, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *пшено 0,8, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, вода питьевая, *масло сливочное ярмоппрод)	180	5,78	5,98	25,43	179,55	0,67
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	180	3,70	4,02	11,80	99,13	0,68
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,65	0,33	16,24	78,72	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмоппрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			400	12,20	16,14	53,54	409,90	1,35
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
Итого			130	0,46	0,46	11,21	53,77	11,44
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (*огурцы соленые, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *сметана 15% 0,5, *лук репчатый урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *цыпленок охл., *соль йодированная 1 кг, *крупя перловая)	180/30/9	6,98	7,93	10,02	139,90	4,47
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ (*лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *соль йодированная 1 кг, *цыпленок охл., *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023)	70/30	11,79	13,30	5,53	189,68	2,11
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупя гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмоппрод)	80	4,54	3,64	20,52	132,90	0,00
2008	342	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (*морковь урожай 2023, *масло сливочное ярмоппрод, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сметана 15% 0,5)	60	0,80	1,84	4,84	39,20	2,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	50	2,25	0,50	21,25	102,00	0,00
Итого			689	26,36	27,21	71,84	642,38	8,58
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ (*капуста урожай 2023, *окорок свиной с/м, *рис круглый 0,9, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	200	15,47	29,25	27,22	435,46	22,27
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмоппрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	40	1,42	2,91	3,19	45,06	0,23
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,11	0,00	9,93	40,65	0,50
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			465	19,40	32,46	55,07	592,57	23,00
Всего				58,42	76,27	191,66	1 698,62	44,37

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.