



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

(Нагибина Л.Н./



# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупa пшеничная, вода питьевая, *сахар-песок, *соль, *молоко свежее 2,5 % питьевого пастер.)	180	4,7	2,5	19,8	122	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *сахар-песок, *лимонь)	180/10/5	0,2		10,2	42	0,54
2012		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	38	3	0,4	18,4	89	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обeрежье 72,5%)	7		5,8	0,1	53	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>7,9</b>	<b>8,7</b>	<b>48,5</b>	<b>306</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко свежее 2,5 % питьевого пастер.)	180	5	4,4	8,3	94	0,9
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,4</b>	<b>8,3</b>	<b>94</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*лавровый лист, *масло подсолнечное, *соль, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *капуста урожай 2023, *морковь урожай 2023, вода питьевая, *картофель урожай 2023, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *сметана гост 15% жирности)	200/22/13	4,9	11,4	7,5	153	9,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко свежее 2,5 % питьевого пастер., *масло сл. обeрежье 72,5%, *мука в/с, вода питьевая, *соль, *филе минтая с/м, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное, *лук репчатый урожай 2023)	70	12,8	11,2	7,9	183	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сл. обeрежье 72,5%, *молоко свежее 2,5 % питьевого пастер., *соль, *картофель урожай 2023)	150	3,4	5,3	19,7	139	9,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИ ОТВАРНОЙ (*горошек зеленый консервы)	30	0,9	0,1	1,9	12	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			21	84	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	54	3,3	0,4	21,3	103	0
<b>Итого</b>			<b>719</b>	<b>25,3</b>	<b>28,4</b>	<b>79,3</b>	<b>674</b>	<b>20,8</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0%, *сахар-песок, *соль, *яйцо столовое 1 категория, *крупa манная, *сухари панировочные, *молоко свежее 2,5 % питьевого пастер., *масло сл. обeрежье 72,5%)	140	25	15,6	23,2	337	0,3
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (*повидло, *сахар-песок, *крахмал, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1		26,5	106	0
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	38	3	0,4	18,4	89	0
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>28,6</b>	<b>16,5</b>	<b>80,8</b>	<b>593</b>	<b>13,3</b>
<b>Всего</b>			<b>66,8</b>	<b>58</b>	<b>216,9</b>	<b>1667</b>	<b>36,04</b>	

Количество порций

Ст.медсестра

Фирсова А.Г.