

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



МЕНЮ
23 апреля 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, *пшено 0,8, *рис круглый 0,9, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,84	5,07	21,51	151,68	0,56
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай в голд 100 гр., вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	160	3,31	3,59	10,76	89,42	0,61
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,62	0,33	16,09	78,01	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			350	10,84	14,80	48,43	371,61	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, *морковь урожай 2023, *крупа перловая, *цыпленок охл., *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *огурцы консервированные нам лимонной к-те, *сметана 15% 0,5, *лук репчатый урожай 2023, *картофель урожай 2023)	150/25/7	6,02	7,00	8,75	122,33	3,80
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *мука в/с липецкая, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *цыпленок охл., *томатная паста, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023)	50/30	9,48	10,75	4,65	153,86	1,94
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	80	4,51	3,40	20,43	130,26	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,06	32,24	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	1,80	0,40	17,00	81,60	0,00
Итого			532	21,81	21,55	58,89	520,29	5,74
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*масло сливочное ярмолпрод, *яйцо столовое 1 категория, *сухари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *творог 9,0% весовой палех, *крупа манная 0,7, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л)	130	22,65	14,35	20,01	303,89	0,31
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ (* соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *сметана 15% 0,5, *сахар-песок)	30	0,41	1,16	4,45	30,01	0,01
2008		ПРЯНИКИ (*пряники)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	150	4,58	3,98	7,58	84,75	2,25
Итого			340	29,41	20,90	54,54	528,45	2,57
Всего				62,52	57,71	173,07	1 474,12	20,92

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

23 апреля 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (* соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *рис круглый 0,9, *пшено 0,8, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,81	6,13	25,51	181,42	0,68
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (* чай в голд 100 гр., вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	180	3,72	4,04	11,89	99,70	0,69
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,63	0,33	16,17	78,37	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			400	12,23	16,31	53,64	411,99	1,37
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 (*морковь урожай 2023, *крупа перловая, вода питьевая, *картофель урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *цыпленок охл., *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *сметана 15% 0,5, *огурцы консервированные нам лимонной к-те)	180/30/9	6,94	7,91	9,90	139,04	4,37
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА КУРЫ (*лавровый лист, *цыпленок охл., *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *морковь урожай 2023)	70/30	11,87	13,23	5,89	190,78	2,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	100	5,68	4,52	25,65	165,68	0,00
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			649	26,74	26,16	72,37	636,20	6,76
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *крупа манная 0,7, *масло сливочное ярмолпрод, *сахари ланировочные, *творог 9,0% весовой пахл, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л)	150	26,06	17,01	22,90	354,03	0,36
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ (*сметана 15% 0,5, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, *сахар-песок)	30	0,40	1,18	4,51	30,35	0,01
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2008		ПРЯНИКИ (*пряники)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			410	34,33	24,90	60,01	607,18	3,37
Всего				73,76	67,83	197,23	1 709,14	22,94

Ст.медсестра

Фирсова А.Г.