

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

25 апреля 2024 г.

Ясли 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмопрод)	150	4,85	5,61	16,63	137,12	0,56
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*вода питьевая, *кофейный напиток, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	150	3,27	3,37	14,15	100,80	0,56
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,82	0,23	11,18	54,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмопрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л., *масло сливочное ярмопрод)	65	6,25	10,22	1,08	121,23	0,08
Итого			395	16,26	25,24	43,11	465,86	1,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,82	47,12	10,03
Итого			100	0,40	0,40	9,82	47,12	10,03
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*томатная паста, *капуста урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л., *картофель урожай 2023, *лавровый лист, вода питьевая, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *окорок свиной с.м., *сметана 15% 0,5)	150/17/5	3,56	7,84	5,63	107,76	7,54
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*печень говяжья фас россия дет.пит. с.м., *рис круглый 0,9, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л., *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмопрод, *соль йодированная 1 кг)	110	14,37	6,71	12,17	181,31	10,21
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (*вода питьевая, *масло сливочное ярмопрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	20	0,13	0,90	0,77	11,65	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
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			492	20,78	15,77	43,59	414,56	17,75
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*цыпленок с.п., *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л., *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	60	10,34	10,36	10,21	175,58	0,66
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,45, *масло сливочное ярмопрод, *соль йодированная 1 кг)	120	4,35	3,62	27,76	161,19	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*вода питьевая, *масло сливочное ярмопрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,32	0,47	2,27	14,83	0,47
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,06	0,00	8,72	35,08	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			400	17,47	14,75	63,69	458,08	1,14
Всего				54,91	56,16	160,21	1 385,62	30,12

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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



МЕНЮ
25 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,82	6,67	19,74	163,14	0,68
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, вода питьевая)	180	3,90	4,03	16,86	120,26	0,68
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,85	0,23	11,32	54,89	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	65	6,13	10,15	1,06	120,26	0,08
Итого			455	17,77	26,89	49,05	511,05	1,44
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лавровый лист, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *томатная паста, *картофель урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *капуста урожай 2023, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 0,5)	180/20/5	4,17	8,96	6,51	123,87	8,82
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*печень говяжья фас. россия дет.пит с/м, *рис круглый 0,9, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	170	21,99	10,13	19,03	278,39	15,80
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	30	0,17	1,18	0,99	15,21	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*ломаная 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	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			635	29,73	20,67	57,41	558,17	24,62
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*цыпленок окл., *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	80	13,68	13,44	13,46	229,93	0,88
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,32	0,53	2,12	14,67	0,51
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассортименте группа а 0,45, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	130	4,73	3,91	30,26	175,29	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			450	21,21	18,18	70,41	530,95	1,41
Всего				69,23	66,26	189,61	1 661,27	40,47

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.