

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

27 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,93	5,20	16,45	133,13	0,57
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, *сахар-песок, вода питьевая)	160	3,47	3,59	15,02	107,17	0,60
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>10,07</b>	<b>14,80</b>	<b>41,36</b>	<b>340,40</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,67</b>	<b>0,13</b>	<b>13,47</b>	<b>57,33</b>	<b>2,67</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м)	150/17	3,95	7,16	11,45	126,22	5,71
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	110	2,72	4,83	28,46	168,22	0,00
2010	59	КОТЛета ИЗ КУРЫ (*лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *цыпленок охл., *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *соль йодированная 1 кг, *чеснок, *яйцо столовое 1 категория )	60	9,21	9,06	8,53	152,81	0,77
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (*яблоки свежие, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	150	0,11	0,11	12,38	51,63	1,14
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	48	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>18,71</b>	<b>21,48</b>	<b>77,78</b>	<b>580,48</b>	<b>7,62</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	70	11,69	6,99	2,45	119,81	0,50
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр. )	19	0,58	0,04	1,23	7,57	0,78
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	10	2,51	2,56	0,00	33,62	0,07
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,09	0,00	9,85	39,76	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>299</b>	<b>16,47</b>	<b>9,79</b>	<b>23,35</b>	<b>248,36</b>	<b>1,37</b>
<b>Всего</b>				<b>45,92</b>	<b>46,20</b>	<b>155,96</b>	<b>1 226,57</b>	<b>12,83</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ «Детский сад № 8»  
/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

27 апреля 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *геркулес 0,4, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,83	6,66	19,69	163,08	0,68
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,90	4,04	16,85	120,42	0,68
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>11,40</b>	<b>16,71</b>	<b>46,43</b>	<b>383,60</b>	<b>1,36</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	181	0,91	0,18	18,31	77,95	3,63
<b>Итого</b>			<b>181</b>	<b>0,91</b>	<b>0,18</b>	<b>18,31</b>	<b>77,95</b>	<b>3,63</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м)	180/20	4,57	8,83	13,42	151,80	6,69
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	130	3,17	5,39	33,31	194,45	0,00
2010	59	КОТЛЕТА ИЗ КУРЫ (* соль йодированная 1 кг, *чеснок, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *цыпленок охл., *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	65	10,54	10,85	9,24	177,14	0,91
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (*яблоки свежие, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	180	0,14	0,14	14,77	61,67	1,36
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	60	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>21,82</b>	<b>25,61</b>	<b>91,94</b>	<b>687,06</b>	<b>8,96</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	80	13,43	6,89	3,09	128,55	0,57
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	19	0,58	0,04	1,22	7,51	0,78
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	14	3,47	3,54	0,00	46,47	0,09
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))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>313</b>	<b>19,16</b>	<b>10,67</b>	<b>23,97</b>	<b>269,79</b>	<b>1,46</b>
<b>Всего</b>				<b>53,29</b>	<b>53,17</b>	<b>180,65</b>	<b>1 418,40</b>	<b>15,41</b>

Ст. медсестра

Фирсова А.Г.