

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./



МЕНЮ
27 мая 2024 г.
Ясли 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	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок, *кофейный напиток)	160	3,44	3,58	14,69	105,63	0,60
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,90	5,37	16,74	135,55	0,56
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	33	2,50	3,27	24,80	138,99	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			350	10,91	18,03	56,30	432,67	1,16
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	149	4,31	3,71	5,94	78,74	1,04
Итого			149	4,31	3,71	5,94	78,74	1,04
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ (*соль йодированная 1 кг, *макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *лавровый лист, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *грудка куринная)	150/30	6,80	7,26	6,36	117,95	0,61
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	110	2,72	4,66	28,46	166,58	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*окорок свиной с/м, *сухари панировочные, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *чеснок, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	60	7,58	14,76	12,28	212,52	0,52
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
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	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			570	20,06	27,03	73,19	616,35	4,10
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	150	9,18	12,28	4,02	163,85	0,41
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,60	0,04	1,26	7,73	0,80
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,01	3,07	0,00	40,34	0,08
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
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			482	14,87	15,99	34,72	346,07	11,29
Всего				50,15	64,76	170,15	1 473,83	17,59

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 мая 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 (*геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,81	6,65	19,75	163,10	0,68
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,90	4,03	16,90	120,45	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	33	2,48	3,24	24,61	137,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			400	12,26	19,73	61,33	473,98	1,36
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	178	5,16	4,45	7,12	94,38	1,25
Итого			178	5,16	4,45	7,12	94,38	1,25
Обед								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ (*томатная паста, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, вода питьевая, *грудка куриная)	180/34	7,29	8,02	7,22	130,17	0,67
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	130	3,21	5,38	33,67	195,92	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*окорок свиной с/м, *соль йодированная 1 кг, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *лук репчатый урожай 2023, *чеснок, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	70	8,87	17,18	14,13	246,80	0,59
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	30	0,24	0,03	0,75	4,18	2,99
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*комлотная 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			674	23,01	31,01	86,65	717,77	4,25
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	160	9,81	13,09	4,27	174,72	0,44
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,60	0,04	1,27	7,81	0,80
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	16	4,10	4,18	0,00	54,95	0,11
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
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	120	0,48	0,48	11,76	56,42	12,00
Итого			526	17,47	18,09	41,87	404,96	13,37
Всего				57,90	73,28	196,97	1 691,09	20,23

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.