

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

28 марта 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 (вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *геркулес 0,4, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,9	6	16,7	141	0,6
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток)	150	3,3	3,4	14,3	102	0,6
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,9	0,2	11,5	56	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное, *масло сливочное ярмолпрод)	65	6,1	10,3	1,1	122	0,1
Итого			395	16,3	25,7	43,7	474	1,3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист, вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное, *картофель урожай 2023, *томатная паста гост, *окорок свиной с/м, *сметана 15%)	150/177	3,7	8	5,9	110	7,6
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, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	110	14,3	6,5	12,1	180	10,2
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	20	0,1	1,1	0,5	12	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*масло подсолнечное, *свекла урожай 2023)	30	0,5	1,7	0,9	28	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*юмплотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			8,3	34	0
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,7	0,3	17	82	0
Итого			524	21,3	17,6	44,7	446	17,9
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*цыпленок охл., *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахари панировочные, *масло подсолнечное, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	60	10,7	10,4	10,3	177	0,6
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	120	4,4	3,7	27,8	162	0
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста гост, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,2	0,6	2,3	16	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в голд 100 гр., вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,1		8,4	34	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			400	17,8	15	63,5	460	1,1
Всего				55,8	58,7	161,7	1427	30,3

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

28 марта 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, вода питьевая, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,8	6,8	19,5	163	0,7
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок)	180	4	4,1	16,9	121	0,7
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,8	0,2	11,3	55	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное, *масло сливочное ярмолпрод)	65	6,1	10,1	1	119	0,1
Итого			455	17,8	27	48,8	511	1,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			130	0,5	0,5	12,7	61	13
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*лавровый лист, *капуста урожай 2023, *томатная паста гост, *соль йодированная 1 кг, *картофель урожай 2023, *масло подсолнечное, вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *окорок свиной с/м, *сметана 15%)	180/20/9	4,3	9,6	6,6	131	8,9
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (*печень говяжья фас. россия дет.лит. с/м, *рис круглый 0,9, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное, *яйцо столовое 1 категория, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	170	22	10,2	19	278	15,8
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	30	0,1	1,3	1	16	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (*масло подсолнечное, *свекла урожай 2023)	40	0,6	2,3	1,2	37	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			9,7	39	0
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			679	30,4	23,8	58,7	603	24,8
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*цыпленок охл., *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахари панировочные, *масло подсолнечное, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	80	13,9	13,4	13,3	230	0,8
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста гост, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,3	0,6	2,3	15	0,4
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассортименте, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	130	4,7	4,1	30,2	176	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай в годл 100 гр., вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,1		9,9	40	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			450	21,4	18,4	70,4	532	1,2
Всего				70,1	69,7	190,6	1707	40,5

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.