

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

26 января 2024 г.

Ясли 12_1



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *крупа пшеничная, *соль, вода питьевая)	150	3,9	2,1	16,8	103	0,4
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*сахар-песок, вода питьевая, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *чай листовой в ассорт.)	180	2,7	2,2	11	75	0,5
2012	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр полутвердый 45%)	10	2,3	2,4		31	0,1
Итого			375	11,4	11,2	42,6	318	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана гост 15% жирности)	175	1,6	3,8	11,2	86	4,9
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (*филе минтая с/м, *лавровый лист, вода питьевая, *мука в/с, *лук репчатый урожай 2023, *сметана гост 15% жирности, *томатная паста, *батон пшеничный йодированный, *масло подсолнечное, *соль, *яйцо столовое 1 категория)	55/60	11,5	8,9	15,7	186	1,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль, *масло сл. обережье 72,5%, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *картофель урожай 2023)	120	2,7	3,8	15,9	109	7,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,3	45	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (*огурцы консервированные)	14	0,1		0,2	2	0,7
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*хлеб дарницкий)	43	3,1	0,4	19,1	92	0
Итого			617	19	16,9	73,4	520	14,4
Ужин								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ (*капуста урожай 2023, *масло подсолнечное, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с, *сахар-песок, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а)	195	9,3	18,1	19,5	281	42
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,1		11,4	46	0
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (*мука в/с, *дрожжи, *соль, *сахар-песок, *масло сл. обережье 72,5%, *яйцо столовое 1 категория, *изюм фас. темный, вода питьевая, *масло подсолнечное)	55	4,9	5,5	29,3	186	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	20	1,6	0,2	9,8	48	0
Итого			420	15,9	23,8	70	561	42
Всего				46,7	52,3	194,6	1440	66,2

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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



МЕНЮ
26 января 2024 г.
Сад 12_1

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *соль, вода питьевая, *сахар-песок, *крупа пшеничная)	200	5,2	2,9	22,1	136	0,6
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *сахар-песок)	200	3	2,5	11,5	80	0,5
2012	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр полутвердый 45%)	13	3,5	3,6		47	0,1
Итого			450	14,2	15,1	48,4	387	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	130	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Итого			130	0,5	0,5	11,2	54	11,4
Обед								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло сл. обережье 72,5%, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана гост 15% жирности)	190	1,6	3,9	12,3	91	5,3
2010	53	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (*филе минтая с/м, *лавровый лист, вода питьевая, *мука в/с, *лук репчатый урожай 2023, *сметана гост 15% жирности, *томатная паста, *батон пшеничный йодированный, *масло подсолнечное, *соль, *яйцо столовое 1 категория)	65/70	11,7	8,8	15,9	189	1,4
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *масло сл. обережье 72,5%, *соль, *картофель урожай 2023)	150	3,4	5,1	19,7	139	9,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	18	0,1		0,3	2	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			14,6	58	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	49	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			722	20,2	18,2	84	581	16,8
Ужин								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ СО СВИНИНОЙ (*капуста урожай 2023, *масло подсолнечное, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с, *сахар-песок, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а)	215	10,4	20,2	21,4	311	46,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,1		14,2	57	0
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (*мука в/с, *дрожжи, *соль, *сахар-песок, *масло сл. обережье 72,5%, *яйцо столовое 1 категория , *изюм фас. темный, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	4	3,6	28,9	164	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	30	2,4	0,3	14,7	71	0
Итого			475	16,9	24,1	79,2	603	46,7
Всего				51,8	57,9	222,8	1625	76,1

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.