

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*песок сахарный 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *крупа пшеничная, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	150	4,6	4,8	17,5	132	0,6
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (*песок сахарный 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *какао порошок)	160	3,8	3,9	11	95	0,6
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,6	0,3	16,1	78	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	7		5,9	0,1	53	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11</b>	<b>14,9</b>	<b>44,7</b>	<b>358</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *лаверовый лист, *томатная паста гост, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 200 гр. г. рыбинск)	150/17/7	3,7	8,1	5,9	111	7,7
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель урожай 2023, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод)	110	2,5	4,1	14,5	106	6,8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *филе минтая с/м, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	50	9	5,4	5,7	106	0,7
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	20	0,2		0,5	3	0,8
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ,СМОРОДИНЫ (смородина черная, вода питьевая, вишня, *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота)	150	0,5	0,2	19,8	86	25,9
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>18,6</b>	<b>18,1</b>	<b>63,5</b>	<b>495</b>	<b>41,9</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% весомой палех, *песок сахарный 1 кг, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория, *крупа манная 0,7, *сухари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	130	23,3	15,2	21,3	319	0,3
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ (вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *сметана 15% 200 гр. г. рыбинск, *мука в/с липецкая, *песок сахарный 1 кг)	30	0,6	2,2	4,3	39	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,6	0,2	9,8	48	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	179	5,3	3,6	8,8	89	1
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>30,8</b>	<b>21,2</b>	<b>44,2</b>	<b>495</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,4</b>	<b>54,4</b>	<b>172,6</b>	<b>1434</b>	<b>48,4</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

5 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *крупа пшеничная, *песок сахарный 1 кг, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмлпрод)	180	5,7	5,9	20,6	159	0,7
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (*песок сахарный 1 кг, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *какао порошок)	180	4,3	4,4	12,8	109	0,7
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,6	0,3	16,2	79	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмлпрод)	7		5,8	0,1	52	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,6</b>	<b>16,4</b>	<b>49,7</b>	<b>399</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	200	1,1	0,3	19,7	87	1,6
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>19,7</b>	<b>87</b>	<b>1,6</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста гост, *картофель урожай 2023, *капуста урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *лавровый лист, *окорок свиной с/м, *сметана 15% 200 гр. г. рыбинск)	180/20/9	4,3	9,7	6,6	132	8,9
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмлпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *филе минтая с/м, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	70	12,8	7,6	7,7	150	0,8
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *картофель урожай 2023, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмлпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	130	3	4,7	17	123	8
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,8	4	1,2
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ.СМОРОДИНЫ (смородина черная, вода питьевая, вишня, *песок сахарный 1 кг, *лимонная кислота)	180	0,7	0,2	23,7	103	31
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	50	3,3	0,4	21,3	103	0
<b>Итого</b>			<b>669</b>	<b>24,3</b>	<b>22,6</b>	<b>77,1</b>	<b>615</b>	<b>49,9</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% весовой палех, *песок сахарный 1 кг, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория, *крупа манная 0,7, *сухари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное 180 гр. 72,5% ярмлпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	150	26,7	17,1	24,4	364	0,4
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ (*мука в/с липецкая, *сметана 15% 200 гр. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *песок сахарный 1 кг)	50	0,9	3,7	7,5	67	0
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	50	4	0,5	24,6	119	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	150	4,4	3	7,3	74	0,8
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>36</b>	<b>24,3</b>	<b>63,8</b>	<b>624</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>74</b>	<b>63,6</b>	<b>210,3</b>	<b>1725</b>	<b>54,1</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.