

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

17 января 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., вода питьевая, *геркулес, *соль, *сахар-песок)	150	4,1	2,9	16,2	109	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, *сахар-песок, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., вода питьевая)	150	2,8	2,2	12,7	83	0,5
2012	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	38	3	0,4	18,4	89	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
Итого			343	10	9,7	47,4	319	0,9
II Завтрак								
2008	399	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*яблоки свежие, *сахар-песок, вода питьевая)	150	0,1	0,1	21,4	88	1,5
Итого			150	0,1	0,1	21,4	88	1,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *капуста урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар-песок, вода питьевая, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *сметана гост 15% жирности)	150/18/10	3,9	10,4	8,6	146	5,6
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель урожай 2023, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *масло сл. обережье 72,5%, *соль)	120	2,7	3,8	16	110	7,5
2008	272	КОТЛета МЯСНАЯ (*свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, *сахари панировочные, *масло подсолнечное, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	80	10,3	18,3	21,7	293	0,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНый (*огурцы консервированные)	15	0,1		0,3	2	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			11,3	45	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ (*хлеб дарницкий)	54	3,1	0,4	19,1	92	0
Итого			597	20,1	32,9	77	688	14,1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *соль, *масло подсолнечное, *масло сл. обережье 72,5%)	140	8,7	19,6	4	227	0,4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр полутвердый 45%)	10	2,3	3		36	0
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная)	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,1		11,4	46	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	38	3	0,4	18,4	89	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*мука в/с, *сахар-песок, *масло сл. обережье 72,5%, *масло подсолнечное, *яйцо столовое 1 категория, *соль, *дрожжи, вода питьевая)	50	3,7	2,2	27,7	147	0
Итого			418	18,7	25,3	63,3	557	1,6
Всего			48,9	68	209,1	1652	18,1	

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ
17 января 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*соль, *сахар-песок, *геркулес, вода питьевая, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер.)	180	4,9	3,5	19	128	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, *сахар-песок, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., вода питьевая)	180	3,4	2,7	15,2	99	0,6
2012	3	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	33	2,7	0,3	16,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			400	11,1	12,3	50,7	359	1,1
II Завтрак								
2008	399	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*яблоки свежие, *сахар-песок, вода питьевая)	180	0,2	0,2	25,3	105	1,8
Итого			180	0,2	0,2	25,3	105	1,8
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *капуста урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар-песок, вода питьевая, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *сметана гост 15% жирности)	200/22/13	5	13,2	10,6	182	6,9
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *соль, *картофель урожай 2023, *масло сл. обережье 72,5%)	150	3,4	5,2	19,9	140	9,3
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ (*свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *батон пшеничный йодированный, вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	75	10	21,5	12,7	284	0,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,2		0,3	3	1
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)	48	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			708	22	40,3	79,3	769	17,4
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *соль, *масло подсолнечное, *масло сл. обережье 72,5%)	160	9,9	21,5	4,5	252	0,4
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр полутвердый 45%)	15	3,8	3,9		51	0,1
к/к	к/к	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ (*кукуруза консервированная)	40	1,3	0,1	2,5	16	1,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай листовой в ассорт., вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,1		11,7	47	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	33	2,7	0,3	16,4	79	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (*мука в/с, *сахар-песок, *масло сл. обережье 72,5%, *масло подсолнечное, *яйцо столовое 1 категория, *соль, *дрожжи, вода питьевая)	50	4,2	3,5	28,8	161	0
Итого			448	22	29,3	63,9	606	2,1
Всего				55,3	82,1	219,2	1839	22,4

Ст. медсестра

Фирсова А.Г.