

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

И Нагибина Л.Н./



МЕНЮ

16 января 2024 г.

*Если 12 часов 1 корпус

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (вода питьевая, *соль, *пшено, *сахар-песок, *молоко свежее 2,5 % питьевого пастер., *рис круглый)	150	4,6	2,4	25,2	142	0,4
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай в ассорт., вода питьевая, *молоко свежее 2,5 % питьевого пастер., *сахар-песок)	150	2,3	1,9	15,4	89	0,4
2012	1	БАТОН НРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	45	3,6	0,5	22,1	107	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
Итого			350	10,6	9	62,8	376	0,8
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								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*картофель урожай 2023, *соль, *морковь урожай 2023, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *масло подсолнечное, *крупа перловая, *огурцы консервированные, *сметана гост 15% жирности, *лук репчатый урожай 2023, вода питьевая)	150/13/3	3,1	7,8	8,9	118	3,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сл. обережье 72,5%)	110	6,2	4,8	27,9	180	0
2010	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ (*мука в/с, *лук репчатый урожай 2023, *соль, *лавровый лист, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *масло подсолнечное, *томатная паста)	60/30	8,7	24,2	6,1	278	2,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150			17,5	70	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	65	1,8	0,4	17	82	0
Итого			581	19,8	37,2	77,4	728	6,3
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ (*сахар-песок, *сухари панировочные, *яйцо столовое 1 категория, *молоко свежее 2,5 % питьевого пастер., *масло сл. обережье 72,5%, *творог жирность 9,0%, *крупа манная, *соль, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	110/20	21,7	15	30,4	347	0,5
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай в ассорт., вода питьевая)	150	0,1		0,1	1	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	45	3,6	0,5	22,1	107	0
Итого			325	25,4	15,5	52,6	455	0,5
Всего				56,3	62,2	204	1613	19

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

16 января 2024 г.

*Сад 12 часов 1 корпус

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*сахар-песок, *рис круглый, *пшено, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *соль, вода питьевая)	180	5,6	2,8	30,5	171	0,5
2010	97	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай в ассорт., вода питьевая, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *сахар-песок)	180	2,8	2,3	18,6	107	0,5
2012	1	БАТОН НРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	36	2,9	0,4	17,5	85	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сл. обережье 72,5%)	7	0,1	5,8	0,1	53	0
Итого			403	11,4	11,3	66,7	416	1
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								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *морковь урожай 2023, *картофель урожай 2023, *масло подсолнечное, *лук репчатый урожай 2023, вода питьевая, *огурцы консервированные, *крупа перловая, *сметана гост 15% жирности, *соль)	200/16/5	3,8	9,3	11,4	145	4,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сл. обережье 72,5%)	130	7,4	5,9	33,3	216	0
2010	55	ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ СВИНИНЫ (*соль, *свинина от тазобедренной части п/ф категория а, *томатная паста, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *мука в/с, *масло подсолнечное)	70/30	9,6	26,8	6,8	307	3,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180			20,9	84	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (* хлеб дарницкий)	52	2,3	0,5	21,3	102	0
Итого			683	23,1	42,5	93,7	854	7,5
Ужин								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁНЫМ МОЛОКОМ (*сухари панировочные, *молоко свежее 2,5 % питьевое пастер., *соль, *яйцо столовое 1 категория, *сахар-песок, *масло сл. обережье 72,5%, *крупа манная, *творог жирность 9,0%, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140/30	27,2	18,3	39,9	436	0,6
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай в ассорт., вода питьевая)	180	0,1		0,2	1	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (*батон пшеничный йодированный)	29	2,3	0,3	14	68	0
Итого			379	29,6	18,6	54,1	505	0,6
Всего				64,6	72,9	225,7	1829	20,5

Ст. медсестра

Фирсова А.Г.