

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

13 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, вода питьевая, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,93	5,20	16,45	133,13	0,57
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, вода питьевая)	160	3,36	3,59	14,45	104,41	0,60
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	33	2,50	3,27	24,80	138,99	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,86</b>	<b>17,87</b>	<b>55,77</b>	<b>429,03</b>	<b>1,17</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,67</b>	<b>0,13</b>	<b>13,47</b>	<b>57,33</b>	<b>2,67</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СВИНИНОЙ (*пшеничный лист, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *макаронные изделия в ассорт. группа в, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, * окорок свиной с/м)	150/25	3,87	9,27	5,27	119,97	0,29
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	110	2,72	4,83	28,46	168,22	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*чеснок, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *сухари панировочные, * окорок свиной с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	60	7,59	14,40	11,58	206,40	0,41
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ, СМОРОДИНЫ (*черная смородина, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	150	0,12	0,05	15,89	65,27	9,49
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>535</b>	<b>17,02</b>	<b>23,87</b>	<b>78,16</b>	<b>641,46</b>	<b>10,19</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	120	6,87	10,51	3,38	136,13	0,35
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,61	0,04	1,27	7,85	0,81
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,07	3,13	0,00	41,09	0,08
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,09	0,00	9,85	39,76	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>12,64</b>	<b>14,28</b>	<b>34,10</b>	<b>319,32</b>	<b>11,24</b>
<b>Всего</b>				<b>41,19</b>	<b>61,15</b>	<b>181,50</b>	<b>1 447,14</b>	<b>25,27</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

13 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (вода питьевая, *геркулес 0,4, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,82	6,66	19,76	163,22	0,68
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	180	3,82	4,04	16,42	118,18	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	33	2,48	3,24	24,61	137,93	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,19</b>	<b>19,75</b>	<b>60,86</b>	<b>471,83</b>	<b>1,36</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	178	0,89	0,18	17,99	76,57	3,56
<b>Итого</b>			<b>178</b>	<b>0,89</b>	<b>0,18</b>	<b>17,99</b>	<b>76,57</b>	<b>3,56</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СВИНИНОЙ (*морковь урожай 2023, *лавровый лист, *соль йодированная 1 кг, *макаронные изделия в ассорт. группа в, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *окорок свиной с/м)	180/30	3,40	7,23	7,25	107,78	0,43
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис круглый 0,9, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	130	3,21	5,38	33,67	195,92	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *окорок свиной с/м, *чеснок, *соль йодированная 1 кг, *сахари панировочные, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	70	8,63	17,08	13,51	242,60	0,52
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ,СМОРОДИНЫ (*черная смородина, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	180	0,14	0,06	18,49	75,95	11,21
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>18,78</b>	<b>30,15</b>	<b>94,12</b>	<b>724,25</b>	<b>12,16</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	140	7,91	10,98	3,88	146,63	0,40
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	20	0,59	0,04	1,24	7,66	0,79
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	16	4,10	4,18	0,00	54,95	0,11
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	120	0,48	0,48	11,76	56,42	12,00
<b>Итого</b>			<b>506</b>	<b>15,56</b>	<b>15,98</b>	<b>41,45</b>	<b>376,72</b>	<b>13,32</b>
<b>Всего</b>				<b>47,42</b>	<b>66,06</b>	<b>214,42</b>	<b>1 649,37</b>	<b>30,40</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.