

Утверждаю

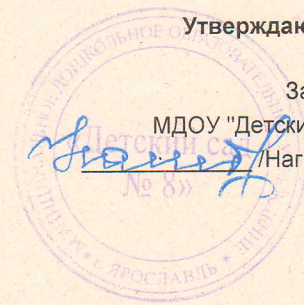
Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

20 июня 2024 г.
Ясли 12_3

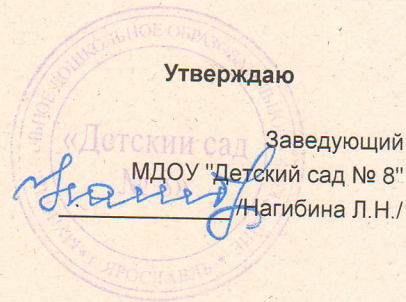


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *геркулес 0,4, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,25	4,74	14,65	118,85	0,50
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	150	2,86	2,95	12,58	88,97	0,50
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	55	5,36	8,84	0,91	104,67	0,07
Итого			381	14,14	22,54	38,03	412,59	1,07
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,76	46,80	9,96
Итого			100	0,40	0,40	9,76	46,80	9,96
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (*лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *лавровый лист, *томатная паста, *картофель урожай 2023, *капуста урожай 2023, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *цыпленок охл, *сметана 15%)	150/17/7	4,82	5,50	5,01	89,24	6,72
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ (*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15%)	50/50	12,58	7,73	3,64	149,55	10,09
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	95	2,38	2,83	24,89	134,56	0,00
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидоры свежие)	27	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	35	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			581	22,80	16,46	58,91	491,18	19,81
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куриная, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	55	9,59	10,77	8,55	169,37	0,59
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассортименте группа в, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	105	3,82	3,45	24,39	144,00	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,38	0,51	2,45	16,29	0,86
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,10	0,26	12,89	62,48	0,00
Итого			376	15,94	14,99	55,66	421,77	1,46
Всего				53,28	54,39	162,36	1 372,34	32,30

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю



МЕНЮ

20 июня 2024 г.

Сад 12_3

Сборник рецептов	№ 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 (*вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *геркулес 0,4, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,63	6,43	18,98	157,34	0,65
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая)	180	3,76	3,90	16,30	116,36	0,65
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	22	1,78	0,22	10,90	52,84	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	65	5,91	9,70	1,01	115,09	0,08
Итого			454	17,15	26,06	47,26	494,13	1,38
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	132	0,53	0,53	12,89	61,83	13,16
Итого			132	0,53	0,53	12,89	61,83	13,16
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *морковь урожай 2023, *картофель урожай 2023, *томатная паста, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *цыпленок охл., *сметана 15%)	180/20/9	5,47	6,53	6,35	106,96	8,55
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ (*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15%)	55/50	13,86	8,59	3,95	164,98	10,98
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	125	3,09	3,56	32,43	174,10	0,00
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидоры свежие)	30	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,35	37,38	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	48	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			697	26,12	19,16	74,42	592,62	22,53
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куриная, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг)	80	14,35	15,53	12,95	248,96	0,86
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в асорт. группа в, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	125	4,56	3,79	29,12	169,00	0,00
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (*вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,44	0,56	2,72	18,04	1,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,51	38,32	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,32	0,29	14,23	68,97	0,00
Итого			444	21,75	20,17	68,53	543,29	1,88
Всего				65,55	65,92	203,10	1 691,87	38,95

Ст.медсестра _____

Фирстова А.Г.