

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

21 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, крупа ячневая, вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,55	4,76	16,55	128,01	0,59
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *чай черный)	160	3,45	3,74	10,13	88,93	0,64
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	24	1,92	0,24	11,78	57,12	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			341	9,99	14,55	38,53	326,56	1,23
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	155	4,50	3,88	6,21	82,32	1,09
Итого			155	4,50	3,88	6,21	82,32	1,09
Обед								
2012		БУЛЬОН ИЗ КУРЫ С ЯЙЦОМ С ГРЕНКАМИ (*цыпленок охл., вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *петрушка сушеная, *яйцо столовое 1 категория, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	140/25	7,79	5,94	7,45	114,59	0,33
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *картофель урожай 2023)	105	2,41	3,96	13,63	100,15	6,31
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ГОРБУШИ (*масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, *горбуша потр.бг с/м, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *яйцо столовое 1 категория, *чеснок)	65	19,55	16,01	4,30	239,37	0,63
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	33	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*яблоки свежие, вода питьевая, *лимонная кислота, *сахар-песок)	150	0,10	0,10	9,39	39,33	0,96
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			558	32,82	26,41	52,98	583,31	11,23
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (*капуста урожай 2023, *говядина б/к 1-2 кг фас с/м (газовая часть), *рис длинный, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	155	14,37	13,35	17,31	247,56	17,72
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (*мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сметана 15%)	35	0,53	1,97	1,82	27,17	0,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/8/4	0,12	0,00	8,68	35,96	0,73
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	15	1,17	0,15	7,20	34,91	0,00
Итого			397	16,19	15,47	35,01	345,60	18,47
Всего				63,50	60,31	132,73	1 337,79	32,02

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	180	6,55	7,05	23,52	184,97	0,84
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*чай черный, *сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	4,65	5,04	14,13	121,72	0,85
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	29	2,30	0,29	14,14	68,54	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	13,57	18,19	51,86	427,73	1,69
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	183	5,32	4,59	7,34	97,20	1,28
Итого			183	5,32	4,59	7,34	97,20	1,28
Обед								
2012		БУЛЬОН ИЗ КУРЫ С ЯЙЦОМ С ГРЕНКАМИ (*цыпленок охл., вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *петрушка сушеная, *яйцо столовое 1 категория, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	200/25	9,24	7,00	9,00	136,30	0,46
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель урожай 2023, *соль йодированная 1 кг)	175	3,93	6,12	22,23	160,31	10,28
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ ГОРБУШИ (*масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *мука в/с липецкая, *горбуша потр.бг с/м, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *яйцо столовое 1 категория, *чеснок)	90	26,60	21,62	4,52	318,37	0,63
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	40	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (вода питьевая, *яблоки свежие, *сахар-песок, *лимонная кислота)	180	0,14	0,14	13,74	57,53	1,38
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	60	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
Итого			770	43,54	35,36	71,96	783,04	15,75
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (*капуста урожай 2023, *говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *рис длинный, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	215	20,23	18,53	24,29	346,01	24,94
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (* мука в/с липецкая, *сметана 15%, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг)	35	0,64	2,21	2,28	31,70	0,02
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,12	0,01	14,43	59,09	0,87
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	26	2,10	0,26	12,86	62,36	0,00
Итого			471	23,09	21,01	53,86	499,16	25,83
Всего				85,52	79,15	185,02	1 807,13	44,55

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.