

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 8"  
/Нагибина Л.Н./**МЕНЮ**  
24 июня 2024 г.

Ясли 12\_3

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	160	2,75	2,87	11,79	84,65	0,48
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *геркулес 0,4, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	3,88	4,61	13,10	109,93	0,45
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,63</b>	<b>11,40</b>	<b>54,65</b>	<b>361,38</b>	<b>0,93</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	150	4,34	3,74	5,98	79,24	1,05
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,34</b>	<b>3,74</b>	<b>5,98</b>	<b>79,24</b>	<b>1,05</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м)	150/17	3,17	5,72	9,56	102,66	4,76
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	90	2,17	3,51	22,77	131,35	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (* окорок свиной с/м, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *сахари панировочные, *чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория )	50	6,16	11,64	10,41	171,15	0,49
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	6,30	25,16	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	32	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>14,22</b>	<b>21,19</b>	<b>66,00</b>	<b>511,92</b>	<b>5,25</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с лилецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	55	9,35	5,09	2,11	91,64	0,40
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр. )	16	0,47	0,03	0,98	6,05	0,62
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	10	2,51	2,56	0,00	33,61	0,07
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	16	1,28	0,16	7,86	38,08	0,00
<b>Итого</b>			<b>277</b>	<b>13,67</b>	<b>7,84</b>	<b>18,82</b>	<b>201,06</b>	<b>1,10</b>
<b>Всего</b>				<b>41,86</b>	<b>44,17</b>	<b>145,45</b>	<b>1 153,60</b>	<b>8,33</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

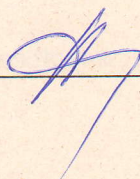
Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
 24 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,35	6,16	18,07	149,83	0,62
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, *кофейный напиток, вода питьевая)	180	3,57	3,71	15,44	110,27	0,62
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	36	2,68	3,50	26,59	149,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>396</b>	<b>11,60</b>	<b>13,37</b>	<b>60,10</b>	<b>409,12</b>	<b>1,24</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	179	5,20	4,48	7,17	94,97	1,25
<b>Итого</b>			<b>179</b>	<b>5,20</b>	<b>4,48</b>	<b>7,17</b>	<b>94,97</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВИНИНОЙ (*картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *окорок свиной с/м)	180/20	4,29	8,07	12,87	141,51	6,41
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	120	2,97	4,88	31,14	180,37	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*окорок свиной с/м, *чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *сухари панировочные, *соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *батон пшеничный йодированный(0,4-0,45 кг), *яйцо столовое 1 категория )	70	8,46	15,91	14,05	233,32	0,70
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	8,89	35,53	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	46	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>19,12</b>	<b>29,26</b>	<b>88,15</b>	<b>692,73</b>	<b>7,11</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ НА ПАРУ (*филе минтая с/м, *мука в/с липецкая, *яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л)	75	12,31	6,40	2,86	118,33	0,53
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	18	0,54	0,04	1,14	7,02	0,72
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	15	3,74	3,82	0,00	50,15	0,10
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,07	0,00	9,04	36,39	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	28	2,22	0,28	13,60	65,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>316</b>	<b>18,88</b>	<b>10,54</b>	<b>26,64</b>	<b>277,83</b>	<b>1,37</b>
<b>Всего</b>				<b>54,80</b>	<b>57,65</b>	<b>182,06</b>	<b>1 474,65</b>	<b>10,97</b>

Ст.медсестра



Фирстова А.Г.