

Утверждаю



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

МЕНЮ
26 апреля 2024 г.

Сад 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, крупа ячневая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,72	6,13	21,43	164,72	0,71
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *чай черный)	180	3,92	4,26	12,48	104,99	0,72
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	35	2,78	0,35	17,09	82,85	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			402	12,49	16,55	51,07	405,06	1,43
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	189	5,49	4,73	7,57	100,31	1,32
Итого			189	5,49	4,73	7,57	100,31	1,32
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))	190	12,06	9,22	10,76	174,39	0,57
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	80	13,00	4,41	7,85	123,43	0,80
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель урожай 2023)	160	3,57	5,70	20,84	149,38	9,73
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА (*шиповник, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *изюм фас. темный)	180	0,47	0,16	18,57	83,22	34,08
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	53	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
Итого			663	32,43	19,89	79,35	633,75	45,18
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)	210	19,62	17,63	28,80	353,69	23,51
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	40	1,51	3,10	3,38	47,82	0,24
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,11	0,01	13,54	55,47	0,83
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	32	2,53	0,32	15,55	75,37	0,00
Итого			477	23,77	21,06	61,27	532,35	24,58
Всего				74,18	62,23	199,26	1 671,47	72,51

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

26 апреля 2024 г.

Ясли 12_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,54	5,17	17,19	134,15	0,56
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *чай черный)	160	3,31	3,58	10,56	88,55	0,61
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,67	0,33	16,37	79,33	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			350	10,59	14,89	44,19	354,53	1,17
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	149	4,33	3,73	5,97	79,09	1,04
Итого			149	4,33	3,73	5,97	79,09	1,04
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	9,40	7,28	7,84	134,67	0,41
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория)	70	10,84	3,82	6,56	104,33	0,67
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель урожай 2023, *масло сливочное ярмолпрод)	110	2,48	3,94	14,46	103,56	6,75
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА (* шиповник, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *изюм фас. темный)	150	0,37	0,12	14,48	64,90	26,67
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			510	25,76	15,48	60,41	490,13	34,50
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)	170	15,66	13,97	23,30	282,38	18,90
2012	363	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг)	30	0,15	1,09	0,91	13,96	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/8/4	0,12	0,00	9,34	38,67	0,80
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			412	17,53	15,26	43,37	382,61	19,70
Всего				58,21	49,36	153,94	1 306,36	56,41

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.