

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

5 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*вода питьевая, *сахар-песок, крупа ячневая, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,34	4,53	16,29	124,09	0,54
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	160	3,15	3,41	10,20	84,98	0,58
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,56	0,20	9,58	46,46	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>9,12</b>	<b>13,95</b>	<b>36,14</b>	<b>308,03</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	159	4,61	3,98	6,36	84,30	1,11
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>4,61</b>	<b>3,98</b>	<b>6,36</b>	<b>84,30</b>	<b>1,11</b>
<b>Обед</b>								
2012		БУЛЬОН ИЗ КУРЫ С ЯЙЦОМ (*цыпленок охл., вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *петрушка сушеная, *яйцо столовое 1 категория)	140	8,08	7,01	0,48	97,65	0,40
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)	65	17,87	15,04	2,82	217,69	0,39
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *картофель урожай 2023)	155	3,43	4,09	22,39	140,57	10,78
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*яблоки свежие, *лимонная кислота, вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,11	0,11	9,96	41,91	1,09
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	55	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>32,16</b>	<b>26,57</b>	<b>52,72</b>	<b>580,49</b>	<b>12,66</b>
<b>Ужин</b>								
2010	58	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (*говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *рис длинный, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод, *лавровый лист, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *томатная паста)	165	11,88	18,63	31,81	343,40	3,24
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидоры свежие)	34	0,30	0,08	1,13	7,20	3,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/8/4	0,13	0,01	9,08	37,83	0,94
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,56	0,20	9,58	46,46	0,00
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>13,87</b>	<b>18,92</b>	<b>51,60</b>	<b>434,89</b>	<b>7,18</b>
<b>Всего</b>				<b>59,76</b>	<b>63,42</b>	<b>146,82</b>	<b>1 407,71</b>	<b>22,07</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.



Утверждаю

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

# МЕНЮ

5 июля 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа ячневая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,75	6,19	21,78	166,74	0,71
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *чай черный)	180	3,88	4,22	12,32	103,83	0,72
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	21	1,70	0,21	10,40	50,43	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>11,40</b>	<b>16,43</b>	<b>44,57</b>	<b>373,50</b>	<b>1,43</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	210	6,10	5,26	8,41	111,43	1,47
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,10</b>	<b>5,26</b>	<b>8,41</b>	<b>111,43</b>	<b>1,47</b>
<b>Обед</b>								
2012		БУЛЬОН ИЗ КУРЫ С ЯЙЦОМ (*цыпленок охл., вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *морковь урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *петрушка сушеная, *яйцо столовое 1 категория)	185	11,00	9,52	0,70	132,58	0,60
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 филе с/м, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *яйцо столовое 1 категория)	85	26,55	20,36	3,52	302,79	0,56
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	230	5,12	5,96	33,54	208,91	16,16
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*сахар-песок, *яблоки свежие, вода питьевая, *лимонная кислота)	180	0,14	0,14	13,30	55,94	1,44
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	75	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>755</b>	<b>46,14</b>	<b>36,38</b>	<b>72,39</b>	<b>803,55</b>	<b>18,76</b>
<b>Ужин</b>								
2010	58	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (*говядина б/к 1-2 кг фас с/м (тазовая часть), *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лавровый лист, *лук репчатый урожай 2023, *рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *томатная паста)	185	13,03	20,22	35,03	375,31	3,49
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	37	0,30	0,08	1,13	7,20	3,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,12	0,01	13,43	55,30	0,99
2008	-	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	32	2,55	0,32	15,67	75,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>16,00</b>	<b>20,63</b>	<b>65,26</b>	<b>513,74</b>	<b>7,48</b>
<b>Всего</b>				<b>79,64</b>	<b>78,70</b>	<b>190,63</b>	<b>1 802,22</b>	<b>29,14</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.