

Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*геркулес 0,4, вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	6,57	7,38	22,60	184,27	0,74
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	4,28	4,42	18,57	132,31	0,74
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	26	1,91	2,50	18,99	106,42	0,00
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>12,76</b>	<b>14,30</b>	<b>60,16</b>	<b>423,00</b>	<b>1,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ (*груши св.)	207	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>207</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>15,50</b>	<b>70,50</b>	<b>3,00</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	5,12	9,79	15,38	170,43	7,68
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	145	3,59	5,97	37,64	218,79	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *чеснок, * окорок свиной с/м, *лук репчатый урожай 2023, *сухари панировочные, *яйцо столовое 1 категория)	75	9,65	19,03	14,98	270,15	0,57
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	10,70	42,77	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	55	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>21,76</b>	<b>35,19</b>	<b>99,90</b>	<b>804,14</b>	<b>8,25</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)	85	14,81	7,55	3,50	141,37	0,63
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр.)	22	0,66	0,04	1,38	8,50	0,88
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	18	4,56	4,65	0,00	61,05	0,12
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,09	0,00	10,88	43,85	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,65	0,33	16,28	78,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>338</b>	<b>22,77</b>	<b>12,57</b>	<b>32,04</b>	<b>333,69</b>	<b>1,65</b>
<b>Всего</b>				<b>57,89</b>	<b>62,56</b>	<b>207,60</b>	<b>1 631,33</b>	<b>14,38</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

8 июля 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *геркулес 0,4, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,96	5,44	16,92	137,23	0,56
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	160	3,42	3,56	14,98	106,53	0,60
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	23	1,71	2,24	17,01	95,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>10,09</b>	<b>11,24</b>	<b>48,91</b>	<b>339,07</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 г (*сок "мой" яблочный 0,2л)	124	0,41	0,11	7,68	33,72	0,63
<b>Итого</b>			<b>124</b>	<b>0,41</b>	<b>0,11</b>	<b>7,68</b>	<b>33,72</b>	<b>0,63</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	3,97	7,43	11,82	130,22	5,89
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	110	2,75	4,58	28,80	167,44	0,00
2010	59	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ СВИНИНЫ (*масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *сухари панировочные, *чеснок, * окорок свиной с/м, *яйцо столовое 1 категория)	60	7,61	14,53	11,89	208,78	0,45
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	7,84	31,33	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>17,05</b>	<b>26,86</b>	<b>77,31</b>	<b>619,37</b>	<b>6,34</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)	70	11,69	6,35	2,89	115,86	0,50
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*зеленый горошек 400 гр. )	20	0,60	0,04	1,27	7,81	0,80
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	12	3,11	3,17	0,00	41,64	0,08
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,61	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>302</b>	<b>17,08</b>	<b>9,76</b>	<b>23,82</b>	<b>252,52</b>	<b>1,40</b>
<b>Всего</b>				<b>44,63</b>	<b>47,97</b>	<b>157,72</b>	<b>1 244,68</b>	<b>9,53</b>

Ст. медсестра



Фирстова А.Г.