

Утверждаю



# МЕНЮ

11 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>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*крупа манная 0,7, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,28	4,25	17,75	126,50	0,48
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*чай черный, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая)	180	3,54	3,86	11,31	95,13	0,66
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	22	1,77	0,22	10,86	52,66	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйцо столовое 1 категория, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л, *масло сливочное ярмолпрод)	60	5,82	9,77	1,02	115,30	0,08
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>15,48</b>	<b>23,91</b>	<b>41,01</b>	<b>442,09</b>	<b>1,22</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	171	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
<b>Итого</b>			<b>171</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,76</b>	<b>78,00</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*горбуша потр.бг с/м, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая)	180	7,63	3,88	12,10	113,82	6,14
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *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	11,58	12,40	10,46	199,51	0,30
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа в, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	130	4,65	4,45	29,72	177,77	0,00
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*лимонная кислота, *сахар-песок, вода питьевая, *курага)	180	0,36	0,00	25,00	50,00	0,30
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	48	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>608</b>	<b>27,62</b>	<b>21,13</b>	<b>98,48</b>	<b>643,10</b>	<b>6,74</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палех, *соль йодированная 1 кг, *крупа манная 0,7, *сахар-песок, *яйцо столовое 1 категория, *изюм фас. темный, *масло сливочное ярмолпрод, *сухари панировочные, *сметана 15%, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	160/30	26,50	18,68	49,97	478,92	0,51
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай черный, вода питьевая)	180	0,05	0,00	0,10	0,55	0,01
2008	-	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	38	3,06	0,38	18,80	91,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>29,61</b>	<b>19,06</b>	<b>68,87</b>	<b>570,62</b>	<b>0,52</b>
<b>Всего</b>				<b>73,67</b>	<b>64,34</b>	<b>226,12</b>	<b>1 733,81</b>	<b>9,92</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

11 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>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (* соль йодированная 1 кг, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * крупа манная 0,7, * сахар-песок, вода питьевая, * масло сливочное ярмолпрод)	130	3,58	3,71	14,96	107,69	0,41
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, * сахар-песок, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * чай черный)	150	2,87	3,12	9,52	78,47	0,53
2012	-1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	21	1,71	0,21	10,52	51,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (* масло сливочное ярмолпрод)	6	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (* яйцо столовое 1 категория, * молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, * масло подсолнечное 0,9 л, * масло сливочное ярмолпрод)	60	5,76	9,76	1,00	114,85	0,08
<b>Итого</b>			<b>367</b>	<b>13,99</b>	<b>22,61</b>	<b>36,07</b>	<b>404,51</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (* сок "мой" яблочный 0,2л)	114	0,57	0,11	11,54	49,14	2,29
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>0,57</b>	<b>0,11</b>	<b>11,54</b>	<b>49,14</b>	<b>2,29</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (* горбуша потр. б/г с/м, * картофель урожай 2023, * морковь урожай 2023, * лук репчатый урожай 2023, * томатная паста, * масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая)	150	6,17	3,18	9,74	92,37	4,95
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (* говядина б/к 1-2 кг фас с/м (тазовая часть), * 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)	55	9,62	10,49	8,71	167,73	0,27
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (* макаронные изделия в ассортименте, группа в, * масло сливочное ярмолпрод, * соль йодированная 1 кг)	105	3,83	3,88	24,45	148,18	0,00
	ТК№0 44	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (* сахар-песок, вода питьевая, * курага, * лимонная кислота)	150	0,30	0,00	20,84	41,67	0,25
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	37	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>497</b>	<b>22,64</b>	<b>17,87</b>	<b>80,70</b>	<b>531,55</b>	<b>5,47</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (* творог 9,0% весовой палех, * соль йодированная 1 кг, * крупа манная 0,7, * сахар-песок, * яйцо столовое 1 категория, * изюм фас. темный, * масло сливочное ярмолпрод, * сухари панировочные, * сметана 15%, * масло подсолнечное 0,9 л, * молоко сгущенное)	125/30	21,61	14,57	41,27	386,70	0,42
2010	96	ЧАЙ БЕЗ САХАРА (* чай черный, вода питьевая)	180	0,04	0,00	0,09	0,50	0,01
2008	-	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	37	2,97	0,37	18,24	88,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>24,62</b>	<b>14,94</b>	<b>59,60</b>	<b>475,59</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего</b>				<b>61,82</b>	<b>55,53</b>	<b>187,91</b>	<b>1 460,79</b>	<b>9,21</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.