

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

12 июля 2024 г.

Сад 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	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *крупа пшеничная, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	170	5,67	5,73	22,04	163,48	0,63
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, *сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	180	3,68	3,99	12,28	100,66	0,69
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,66	0,33	16,32	79,11	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	17	4,27	4,35	0,00	57,21	0,12
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>16,35</b>	<b>20,21</b>	<b>50,71</b>	<b>452,96</b>	<b>1,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	174	5,03	4,34	6,94	91,96	1,21
<b>Итого</b>			<b>174</b>	<b>5,03</b>	<b>4,34</b>	<b>6,94</b>	<b>91,96</b>	<b>1,21</b>
<b>Обед</b>								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана 15%)	255/10	3,06	4,38	22,81	143,43	10,29
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	95	11,31	4,15	8,65	117,50	0,99
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *картофель урожай 2023, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	265	5,80	4,54	39,82	224,17	19,44
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	33	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,51	46,02	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	57	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>895</b>	<b>23,87</b>	<b>13,55</b>	<b>105,13</b>	<b>640,32</b>	<b>33,72</b>
<b>Ужин</b>								
2010	64	«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* окорок свиной с/м, вода питьевая, *яйцо столовое 1 категория, *рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *лавровый лист)	150/50	18,22	39,04	27,16	534,15	3,82
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,30	0,67	2,31	16,66	0,33
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,10	0,00	11,70	47,19	0,02
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (*мука в/с липецкая *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *дрожжи 100 гр, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л)	60	9,75	12,75	34,65	292,27	0,15
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>28,37</b>	<b>52,46</b>	<b>75,82</b>	<b>890,27</b>	<b>4,32</b>
<b>Всего</b>				<b>73,62</b>	<b>90,56</b>	<b>238,60</b>	<b>2 075,51</b>	<b>40,69</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

12 июля 2024 г.

Ясли 12\_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок, *крупа пшеничная, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	3,87	3,98	15,02	112,03	0,43
	ТК № 40	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	150	2,40	2,58	7,63	63,98	0,44
2012	3	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	25	2,03	0,25	12,46	60,42	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	6	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 45% костромской, голландский, золотое кольцо)	10	2,51	2,56	0,00	33,61	0,07
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>10,88</b>	<b>15,18</b>	<b>35,18</b>	<b>322,54</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	135	3,93	3,39	5,42	71,79	0,95
<b>Итого</b>			<b>135</b>	<b>3,93</b>	<b>3,39</b>	<b>5,42</b>	<b>71,79</b>	<b>0,95</b>
<b>Обед</b>								
2008	77	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (*свекла урожай 2023, *картофель урожай 2023, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *сметана 15%)	180/7	2,16	3,15	15,62	99,74	7,25
2012	260	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	55	6,48	2,20	4,94	65,50	0,56
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель урожай 2023, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	210	4,51	3,87	31,02	177,52	15,13
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	21	0,20	0,05	0,76	4,80	2,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
	ТК № 003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	42	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>665</b>	<b>16,07</b>	<b>9,59</b>	<b>78,10</b>	<b>464,34</b>	<b>24,94</b>
<b>Ужин</b>								
2010	64	«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (* окорок свиной с/м, вода питьевая, *яйцо столовое 1 категория, *рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *чеснок, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *лавровый лист)	120/50	14,91	31,49	21,94	431,81	3,08
2010	84	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист)	30	0,33	0,75	2,70	19,04	0,42
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	150	0,07	0,00	8,95	36,04	0,02
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (*мука в/с липецкая, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *дрожжи 100 гр, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло подсолнечное 0,9 л)	55	9,16	12,33	31,52	273,70	0,14
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>24,47</b>	<b>44,57</b>	<b>65,11</b>	<b>760,59</b>	<b>3,66</b>
<b>Всего</b>				<b>55,35</b>	<b>72,73</b>	<b>183,81</b>	<b>1 619,26</b>	<b>30,49</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.