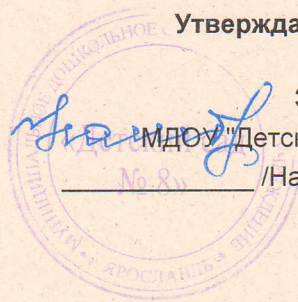


Утверждаю



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

МЕНЮ
15 июля 2024 г.
Сад 12_3

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *пшено 0,8, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,37	6,30	23,87	174,29	0,50
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток)	180	3,90	4,04	16,85	120,27	0,68
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	24	1,77	2,31	17,54	98,29	0,00
Итого			384	11,04	12,65	58,26	392,85	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	139	0,56	0,56	13,65	65,49	13,93
Итого			139	0,56	0,56	13,65	65,49	13,93
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *зеленый горошек 400 гр., *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, *ококор свиной с/м, *сметана 15%, *соль йодированная 1 кг)	180/23/9	4,18	9,37	8,39	135,17	6,36
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	80	9,95	2,96	7,83	98,14	0,90
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод.)	125	3,12	3,69	32,85	177,08	0,00
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	35	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*лимонная кислота, *сахар-песок, вода питьевая, *яблоки свежие)	180	0,16	0,16	16,05	67,42	1,71
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			682	20,97	16,58	86,84	582,61	9,77
Ужин								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	130	4,72	4,17	30,16	177,21	0,00
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (*лавровый лист, *соль йодированная 1 кг, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *ококор свиной с/м, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023)	60/30	5,66	14,42	6,29	178,30	2,50
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,67	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
Итого			420	12,06	18,79	56,11	442,78	2,52
Всего				44,63	48,58	214,86	1 483,73	27,40

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 июля 2024 г.
Ясли 12_3



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *пшеница 0,8, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,49	5,31	19,98	146,37	0,42
	ТК№0 28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, вода питьевая)	160	3,47	3,59	15,39	108,61	0,60
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	24	1,77	2,31	17,54	98,29	0,00
Итого			334	9,73	11,21	52,91	353,27	1,02
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	140	0,56	0,56	13,68	65,62	13,96
Итого			140	0,56	0,56	13,68	65,62	13,96
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *картофель свежий 2024, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *зеленый горошек 400 гр., *масло подсолнечное 0,9 л, вода питьевая, * окорок свиной с/м, *сметана 15%, *соль йодированная 1 кг)	150/17/7	3,54	7,70	7,26	112,79	5,48
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	50	6,23	2,09	4,77	63,02	0,58
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	110	2,66	3,24	27,95	151,52	0,00
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	35	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
	ТК№0 48	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (*яблоки свежие, *лимонная кислота, *сахар-песок, вода питьевая)	150	0,14	0,14	13,72	57,52	1,41
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			559	15,45	13,49	71,18	469,25	8,27
Ужин								
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	120	4,37	3,94	27,87	164,57	0,00
2010	55	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (*соль йодированная 1 кг, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *мука в/с липецкая, *окорок свиной с/м, *томатная паста, *лавровый лист, *морковь урожай 2023)	40/30	5,76	14,72	5,15	176,60	1,90
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,09	0,00	9,85	39,73	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
Итого			390	11,82	18,86	52,69	428,50	1,92
Всего				37,56	44,12	190,46	1 316,64	25,17

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.