

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

16 августа 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, крупа ячневая, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	185	6,69	7,32	23,01	185,86	0,89
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,06	0,00	10,41	41,87	0,01
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	31	2,50	0,31	15,34	74,37	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			403	9,32	13,44	48,83	354,60	0,90
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр г. рыбинск)	199	5,77	4,98	7,96	105,50	1,39
Итого			199	5,77	4,98	7,96	105,50	1,39
Обед								
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)	195	6,47	5,60	0,72	79,22	0,58
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)	85	25,69	20,26	3,94	300,32	0,56
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель свежий 2024, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	170	3,89	5,69	21,45	153,16	9,85
	ТК № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидоры свежие)	36	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА (*шиповник, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *изюм фас. темный)	180	0,48	0,16	19,07	85,45	35,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	27	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
Итого			693	40,16	32,19	67,65	728,68	48,99
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (*капуста урожай 2023, *говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *рис длинный, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	210	20,31	18,30	29,04	363,33	23,67
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (*соль йодированная 1 кг, *сметана 15%, *мука в/с липецкая, вода питьевая)	40	0,59	1,63	2,48	27,09	0,01
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,11	0,01	13,59	55,63	0,82
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	28	2,28	0,28	13,96	67,68	0,00
Итого			473	23,29	20,22	59,07	513,73	24,50
Всего				78,54	70,83	183,51	1 702,51	75,78

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

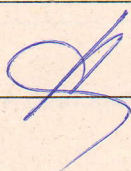
МЕНЮ

16 августа 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		
Завтрак								
2010	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, крупа ячневая, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	170	6,09	6,42	21,36	168,78	0,82
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,05	0,00	9,79	39,30	0,01
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	34	2,73	0,34	16,78	81,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	8	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			372	8,94	12,57	48,00	341,90	0,83
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	182	5,29	4,56	7,30	96,73	1,28
Итого			182	5,29	4,56	7,30	96,73	1,28
Обед								
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)	150	6,24	5,42	0,66	76,52	0,82
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)	80	24,51	20,23	3,58	293,87	0,54
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*соль йодированная 1 кг, *картофель свежий 2024, *масло сливочное ярмолпрод, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	135	3,12	5,08	17,23	127,63	7,91
	TK № 014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры свежие)	39	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА (* шиповник, *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая, *изюм фас. темный)	150	0,41	0,15	17,18	76,59	30,00
	TK №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	23	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			577	37,25	31,28	56,86	664,48	42,27
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (*капуста урожай 2023, *говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *рис длинный, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	200	18,83	17,07	26,97	337,99	22,15
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (*мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *сметана 15%)	30	0,48	1,37	2,01	22,33	0,01
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/8/4	0,15	0,01	10,85	44,93	0,91
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	21	1,67	0,21	10,23	49,58	0,00
Итого			443	21,13	18,66	50,06	454,83	23,07
Всего				72,61	67,07	162,22	1 557,94	67,45

Ст.медсестра



Фирсова А.Г.