

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ
18 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*геркулес 0,4, *сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,87	6,83	19,69	164,70	0,69
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая, *кофейный напиток)	180	3,97	4,11	17,02	122,03	0,69
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,84	0,23	11,27	54,63	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)	65	6,11	10,10	1,07	119,66	0,08
Итого			455	17,86	27,08	49,12	513,52	1,46
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	119	0,48	0,48	11,70	56,12	11,94
Итого			119	0,48	0,48	11,70	56,12	11,94
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, вода питьевая, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *лавровый лист, *морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, *капуста урожай 2023, *окорок свиной с/м, *сметана 15%, *чеснок)	180/20/9	4,34	9,73	6,83	132,82	8,85
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15%)	50/50	13,20	8,57	4,06	161,57	10,49
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (*соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод, *рис длинный)	130	3,10	4,08	32,63	179,66	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	50	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
Итого			669	24,04	22,78	74,40	614,75	19,34
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куриная, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *чеснок)	80	13,81	15,11	13,54	245,23	0,87
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	0,43	0,56	2,66	17,85	0,97
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	130	4,72	4,00	30,18	175,88	0,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,08	0,00	9,84	39,68	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			450	21,44	19,97	70,95	550,04	1,86
Всего				63,82	70,31	206,17	1 734,43	34,60

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

18 июля 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *геркулес 0,4, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,95	5,58	16,51	137,10	0,58
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок)	150	3,34	3,43	14,44	102,95	0,58
2012	2	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,85	0,23	11,33	54,92	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)	65	6,19	10,50	1,08	123,71	0,08
Итого			395	16,40	25,55	43,43	471,18	1,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки свежие)	92	0,37	0,37	9,03	43,28	9,21
Итого			92	0,37	0,37	9,03	43,28	9,21
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста урожай 2023, *лавровый лист, *морковь урожай 2023, *томатная паста, *масло подсолнечное 0,9 л, *картофель свежий 2024, *лук репчатый урожай 2023, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, *окорок свиной с/м, *сметана 15%, *чеснок)	150/17/7	3,80	8,22	6,45	115,55	7,69
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ (*печень говяжья фас. россия дет.пит. с/м, *мука в/с липецкая, *масло подсолнечное 0,9 л, *морковь урожай 2023, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *сметана 15%)	50/50	13,19	8,95	4,23	165,80	10,54
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ (*масло сливочное ярмолпрод, *рис длинный, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг)	110	2,66	3,45	27,90	153,33	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*компотная смесь (сухофрукты), *сахар-песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,19	32,75	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			574	22,37	20,94	63,73	549,03	18,23
Ужин								
2012	305	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (*грудка куриная, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сухари панировочные, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *яйцо столовое 1 категория, *соль йодированная 1 кг, *чеснок)	60	10,36	10,97	10,75	183,02	0,72
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия в ассорт. группа а 0,9, *масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг)	120	4,37	3,58	27,91	161,58	0,00
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	0,45	0,63	3,01	19,93	1,05
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	160	0,06	0,00	8,32	33,49	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			400	17,64	15,48	64,72	469,42	1,78
Всего				56,78	62,34	180,91	1 532,91	30,46

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.