

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

19 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, крупа ячневая, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	180	5,47	5,89	20,37	157,37	0,68
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *чай черный)	180	3,76	4,07	11,92	100,33	0,69
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,44	0,31	14,98	72,59	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	11,74	16,08	47,34	382,79	1,37
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	180	5,21	4,49	7,19	95,27	1,26
Итого			180	5,21	4,49	7,19	95,27	1,26
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	13,26	11,44	0,68	158,93	0,83
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	23,94	19,42	3,48	283,87	0,50
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод, *картофель свежий 2024)	150	3,39	5,36	19,77	141,42	9,22
	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	0,43	0,15	17,55	78,68	32,00
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	45	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
Итого			686	44,65	36,85	63,95	773,43	45,55
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	18,65	16,73	27,29	335,35	22,27
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (*соль йодированная 1 кг, *сметана 15%, вода питьевая, *мука в/с липецкая)	40	0,55	1,50	2,38	25,24	0,01
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/10/5	0,10	0,00	12,85	52,61	0,78
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	28	2,22	0,28	13,63	66,05	0,00
Итого			463	21,52	18,51	56,15	479,25	23,06
Всего				83,12	75,93	174,63	1 730,74	71,24

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

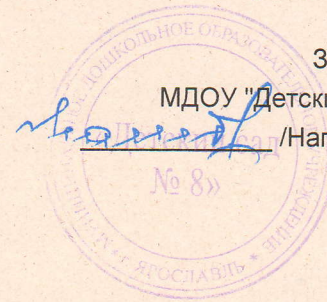
Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

МЕНЮ

19 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	36	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, вода питьевая, крупа ячневая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,56	5,04	17,34	133,68	0,57
	ТК№0 40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (*чай черный, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *сахар-песок)	160	3,32	3,61	10,70	89,50	0,61
2012	1	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			347	10,35	14,76	42,84	347,08	1,18
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (*напиток снежок 500гр.г. рыбинск)	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
Итого			150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05
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	10,89	9,40	0,58	130,81	1,06
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *картофель свежий 2024, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	110	2,49	4,19	14,46	105,89	6,75
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)	70	20,67	17,33	2,80	249,58	0,44
	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)	150	0,36	0,12	14,07	62,99	25,44
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	36	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			552	37,38	31,44	50,12	639,14	36,69
Ужин								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ (*капуста урожай 2023, *говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (газовая часть), *рис длинный, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *яйцо столовое 1 категория)	170	16,08	14,64	23,29	290,33	18,91
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ (*мука в/с липецкая, *соль йодированная 1 кг, *сметана 15%, вода питьевая)	30	0,45	1,10	2,09	20,12	0,01
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок, *лимоны)	180/8/4	0,11	0,00	9,98	41,19	0,81
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	18	1,45	0,18	8,93	43,27	0,00
Итого			410	18,09	15,92	44,29	394,91	19,73
Всего				70,17	65,87	143,25	1 460,63	58,65

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.