

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКА (*крупа пшеничная, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, вода питьевая, *масло сливочное ярмолпрод)	180	4,35	4,44	15,88	121,66	0,52
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок)	145	3,33	3,39	9,72	83,45	0,57
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	33	2,65	0,33	16,25	78,75	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,04	5,85	0,06	53,03	0,00
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,37</b>	<b>14,01</b>	<b>41,91</b>	<b>336,89</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	173	0,96	0,24	17,76	78,00	1,44
<b>Итого</b>			<b>173</b>	<b>0,96</b>	<b>0,24</b>	<b>17,76</b>	<b>78,00</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*соль йодированная 1 кг, *томатная паста, *капуста урожай 2023, *морковь урожай 2023, вода питьевая, *картофель свежий 2024, *лук репчатый урожай 2023, *лавровый лист, *масло подсолнечное 0,9 л, *ококор свиной с/м, *сметана 15%)	180/20/9	3,25	7,37	5,04	99,93	6,75
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *филе минтая с/м, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	50	8,93	5,77	5,90	111,60	0,66
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*масло сливочное ярмолпрод, *соль йодированная 1 кг, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *картофель свежий 2024)	120	2,69	3,58	16,72	110,26	7,94
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	25	0,24	0,00	0,78	4,20	1,20
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ,СМОРОДИНЫ (*черная смородина, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	180	0,15	0,06	18,47	75,99	11,85
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	50	3,33	0,40	21,33	103,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>634</b>	<b>18,59</b>	<b>17,18</b>	<b>68,24</b>	<b>505,31</b>	<b>28,40</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палек, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория, *крупа манная 0,7, *сухари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	145/20	27,70	18,83	33,80	420,45	0,43
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	50	4,00	0,50	24,55	119,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	174	5,07	3,46	8,41	85,47	0,92
<b>Итого</b>			<b>389</b>	<b>36,77</b>	<b>22,79</b>	<b>66,76</b>	<b>624,92</b>	<b>1,35</b>
<b>Всего</b>				<b>66,69</b>	<b>54,22</b>	<b>194,67</b>	<b>1 545,12</b>	<b>32,28</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
23 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 (вода питьевая, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *крупа пшеничная, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод)	150	4,50	4,65	16,57	127,04	0,54
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (*какао порошок, *сахар-песок, вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	155	3,65	3,72	10,94	92,82	0,62
2012		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	31	2,48	0,31	15,25	73,90	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное ярмолпрод)	7	0,03	5,64	0,05	51,16	0,00
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>10,66</b>	<b>14,32</b>	<b>42,81</b>	<b>344,92</b>	<b>1,16</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	105	0,53	0,11	10,63	45,26	2,11
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>0,53</b>	<b>0,11</b>	<b>10,63</b>	<b>45,26</b>	<b>2,11</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ (*лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л, *соль йодированная 1 кг, *томатная паста, *морковь урожай 2023, *картофель свежий 2024, вода питьевая, *капуста урожай 2023, *лавровый лист, * окорок свиной с/м, *сметана 15%)	150/17/7	3,42	7,83	5,36	106,14	7,13
2010	78	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель свежий 2024, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	105	2,36	3,74	13,77	98,56	6,41
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *мука в/с липецкая, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *филе минтая с/м, *яйцо столовое 1 категория, *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023)	50	7,92	5,35	5,31	101,31	0,58
	ТК№0 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы свежие)	21	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗАМ,СМОРОДИНЫ (*черная смородина, вода питьевая, *сахар-песок, *лимонная кислота)	150	0,16	0,06	14,88	61,76	12,66
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	38	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>538</b>	<b>16,69</b>	<b>17,30</b>	<b>56,91</b>	<b>453,24</b>	<b>27,58</b>
<b>Ужин</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9,0% весовой палех, *сахар-песок, *соль йодированная 1 кг, *яйцо столовое 1 категория, *крупа манная 0,7, *сухари панировочные, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *масло сливочное ярмолпрод, *масло подсолнечное 0,9 л, *молоко сгущенное)	125/20	23,25	15,29	30,25	355,95	0,38
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	19	1,52	0,19	9,30	45,09	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск)	143	4,22	2,88	7,00	71,19	0,77
<b>Итого</b>			<b>307</b>	<b>28,99</b>	<b>18,36</b>	<b>46,55</b>	<b>472,23</b>	<b>1,15</b>
<b>Всего</b>				<b>56,87</b>	<b>50,09</b>	<b>156,90</b>	<b>1 315,65</b>	<b>32,00</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.