

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 8"

/Нагибина Л.Н./

# МЕНЮ

26 августа 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	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *пшено 0,8, *соль йодированная 1 кг, *сахар-песок, *масло сливочное ярмолпрод)	180	6,21	7,36	27,74	202,92	0,59
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*сахар-песок, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, вода питьевая, *кофейный напиток)	180	4,52	4,69	19,45	139,16	0,78
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	23	1,73	2,26	17,13	96,04	0,00
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>12,46</b>	<b>14,31</b>	<b>64,32</b>	<b>438,12</b>	<b>1,37</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок фруктдрайв 1 л)	204	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
<b>Итого</b>			<b>204</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>17,82</b>	<b>77,40</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
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)	180/23/9	5,11	11,36	9,73	161,98	7,36
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)	90	14,43	3,81	8,92	128,22	1,20
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	3,69	4,16	38,81	207,43	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВ.МОР.ВИШНИ (*вишня, *сахар-песок, вода питьевая)	200	0,25	0,06	20,03	83,08	1,93
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (* хлеб дарницкий)	58	3,40	0,40	21,20	102,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>26,88</b>	<b>19,79</b>	<b>98,69</b>	<b>682,71</b>	<b>10,49</b>
<b>Ужин</b>								
2008	260	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ (*говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *огурцы соленые, *картофель свежий 2024)	300	24,39	29,42	27,52	473,49	14,02
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (* помидоры озские)	39	0,30	0,08	1,13	7,20	3,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,09	0,00	11,33	45,66	0,02
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	23	1,84	0,23	11,31	54,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>542</b>	<b>26,62</b>	<b>29,73</b>	<b>51,29</b>	<b>581,16</b>	<b>17,04</b>
<b>Всего</b>				<b>66,86</b>	<b>64,01</b>	<b>232,12</b>	<b>1 779,39</b>	<b>32,50</b>

Ст. медсестра

Фирстова А.Г.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

26 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено 0,8, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *сахар-песок, вода питьевая, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	150	3,71	4,53	16,52	122,25	0,35
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, *молоко 3,2% 1 л. г. рыбинск, *кофейный напиток, *сахар-песок)	160	2,90	3,02	12,56	89,67	0,50
2008		ПЕЧЕНЬЕ (*печенье в ассортименте)	17	1,25	1,63	12,40	69,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>7,86</b>	<b>9,18</b>	<b>41,48</b>	<b>281,42</b>	<b>0,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок "мой" яблочный 0,2л)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>	<b>53,75</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>								
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	3,13	6,94	5,99	99,20	4,51
2012	260	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ (*филе минтая с/м, *батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг), вода питьевая, *лук репчатый урожай 2023, *масло подсолнечное 0,9 л)	45	6,28	1,61	3,62	54,30	0,48
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (*рис длинный, *соль йодированная 1 кг, *масло сливочное ярмолпрод)	90	2,25	2,66	23,71	127,76	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВ.МОР.ВИШНИ (*вишня, *сахар-песок, вода питьевая)	150	0,14	0,04	11,09	46,00	1,06
	ТК №003	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ (*хлеб дарницкий)	33	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>492</b>	<b>14,52</b>	<b>11,57</b>	<b>61,37</b>	<b>408,86</b>	<b>6,05</b>
<b>Ужин</b>								
2008	260	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ (*говядина б/к 1-2 кг фас.с/м (тазовая часть), *масло подсолнечное 0,9 л, *лук репчатый урожай 2023, *томатная паста, *мука в/с липецкая, *огурцы соленые, *картофель свежий 2024)	170	14,16	17,06	16,01	274,92	8,23
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*помидоры свежие)	28	0,30	0,08	1,13	7,20	3,00
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (*чай черный, вода питьевая, *сахар-песок)	180	0,07	0,00	8,20	33,04	0,01
2008		БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон пшеничный йодированный (0,4-0,45 кг))	17	1,33	0,17	8,18	39,67	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>15,86</b>	<b>17,31</b>	<b>33,52</b>	<b>354,83</b>	<b>11,24</b>
<b>Всего</b>				<b>38,87</b>	<b>38,19</b>	<b>149,00</b>	<b>1 098,86</b>	<b>20,64</b>

Ст.медсестра

Фирстова А.Г.