

Утверждаю

Заведующая детским садом
МДОУ №27 "Цветик-семицветик"
Махалова Т.В./
152303, Рф, Ярославская область,
г.Тутаев, ул.Моторостроителей, д.71

МЕНЮ

5 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

| 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 | 4 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3 | | 37 | 0 |
| 2010 | 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,8 | 6,1 | 15,7 | 134 | 0,4 |
| 2010 | 78 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,5 | 4,8 | 15,4 | 124 | 0,7 |
| 2008 | 1 | БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА" | 31 | 2,5 | 0,3 | 15,1 | 73 | 0 |
| Итого | | | 371 | 13,1 | 14,2 | 46,2 | 368 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 63 | ФРУКТЫ | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 45 | 9,5 |
| Итого | | | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 45 | 9,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 7.1 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.) | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10 | 9,9 |
| 2010 | 14 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | 150 | 2,8 | 4,5 | 8,6 | 86 | 4,7 |
| 2012 | 46 | РЫБА, ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ | 50 | 9,8 | 6 | 5,9 | 118 | 2 |
| 2008 | 23 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 3,2 | 4,2 | 20,1 | 131 | 9,6 |
| 2017 | 73 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 14,7 | 71 | 62,3 |
| 2008 | 2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ" | 38 | | | | | 0 |
| Итого | | | 548 | 16,7 | 15 | 50,8 | 416 | 88,5 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 70 | СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ | 173 | 4,7 | 4,3 | 18,7 | 137 | 1,6 |
| 2012 | 57 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0,5 | 0,9 | 1,9 | 19 | 0,4 |
| 2012 | 51 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 11,3 | 9,8 | 17,1 | 202 | 13,4 |
| 2008 | 59 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 20 | 1 | 1,1 | 15,2 | 75 | 0 |
| 2010 | 71 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 150 | 3,3 | 3,5 | 13,6 | 100 | 0,6 |
| 2008 | 1 | БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА" | 31 | 2,5 | 0,3 | 15,1 | 73 | 0 |
| Итого | | | 524 | 23,3 | 19,9 | 81,6 | 606 | 16 |
| Всего | | | | 53,5 | 49,5 | 187,9 | 1435 | 115,1 |

Медицинская сестра



Волкова И.В.

Шеф-повар



Ваганова Ю.А.

Утверждаю

Заведующая детским садом
МДОУ №27 "Цветик-семицветик"
Махалова Т.В./



МЕНЮ

5 октября 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 4 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,5 | | 55 | 0 |
| 2010 | 30 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,5 | 7,6 | 18,3 | 160 | 0,5 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 2,2 | 4,3 | 17,9 | 119 | 0 |
| 2010 | 78 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,5 | 4,8 | 15,5 | 124 | 0,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 1,3 | | 12,3 | 54 | 0,3 |
| 2008 | 1 | БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА" | 41 | 3,3 | 0,4 | 20,2 | 98 | 0 |
| Итого | | | 416 | 15,8 | 17,3 | 54 | 437 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 63 | ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 7.1 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.) | 39 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 9 | 9,7 |
| 2010 | 14 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ | 180 | 3,3 | 4,8 | 10,4 | 97 | 6 |
| 2012 | 46 | РЫБА, ТУШЁНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ | 60 | 13,1 | 7,6 | 7,5 | 151 | 2,3 |
| 2010 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (аллергики) | 30/40 | 7,6 | 10,8 | 4,7 | 146 | 1,1 |
| 2008 | 23 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4 | 5,3 | 25,1 | 164 | 11,9 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ БЕЗМОЛОЧ. (аллергики) | 150 | 2,4 | 4,5 | 19,6 | 129 | 9,9 |
| 2017 | 73 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 17,2 | 84 | 76,5 |
| 2008 | 2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ" | 48 | 3,2 | 0,6 | 20,7 | 101 | 0 |
| Итого | | | 657 | 24,6 | 18,6 | 82,4 | 606 | 106,4 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 70 | СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ | 173 | 4,7 | 4,3 | 18,7 | 137 | 1,6 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 150 | 1,3 | | 12,3 | 54 | 0,3 |
| 2012 | 57 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 50 | 0,9 | 1,7 | 4 | 41 | 0,9 |
| 2012 | 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ (аллергики) | 70 | 1,4 | 9 | 11,7 | 133 | 3 |
| 2012 | 51 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 140 | 13,3 | 10,9 | 19,9 | 232 | 15,6 |
| 2008 | 59 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 1,5 | 1,7 | 22,7 | 112 | 0 |
| 2010 | 71 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,9 | 4,2 | 15,3 | 116 | 0,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 1,3 | | 12,3 | 54 | 0,3 |
| 2008 | 1 | БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА" | 41 | 3,3 | 0,4 | 20,2 | 98 | 0 |
| Итого | | | 614 | 27,6 | 23,2 | 100,8 | 736 | 18,8 |
| Всего | | | | 68,4 | 59,5 | 247 | 1826 | 136,4 |

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.