

Утверждаю

Заведующая детским садом

МДОУ №27 "Цветик-семицветик"

Махалова Т.В./

МЕНЮ

17 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|----------------------------|---------------|--|--------|-------------------|---------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 4 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,3 | 3 | | 37 | 0 |
| 2008 | 28 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 4 | 7,5 | 15,7 | 148 | 0,4 |
| 2010 | 71 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4 | 4,2 | 15,9 | 118 | 0,7 |
| 2008 | 1 | БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА" | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71 | 0 |
| Итого | | | 370 | 12,7 | 15 | 46,3 | 374 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 72 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 150 | | | 15,8 | 63 | 0 |
| Итого | | | 150 | | | 15,8 | 63 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,6 | 4 | 3 | 51 | 15,6 |
| 2010 | 12 | СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ | 180 | 4,2 | 6,2 | 11,8 | 124 | 5,4 |
| 2010 | 50 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 11,9 | 16,3 | 20,3 | 275 | 10,1 |
| 2008 | 69 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | 2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ" | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 80 | 0 |
| Итого | | | 570 | 19,2 | 26,9 | 59,4 | 561 | 31,1 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 113 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 14,8 | 72 | 66 |
| 2012 | 43 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 100/20 | 3,1 | 4,2 | 26,4 | 156 | 0,2 |
| 2008 | 59 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 20 | 1 | 1,1 | 15 | 74 | 0 |
| 2010 | 74 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0,1 | | 0,1 | 1 | 0 |
| 2008 | 1 | БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА" | 30 | 2,4 | 0,3 | 14,7 | 71 | 0 |
| 2008 | 63 | ФРУКТЫ | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 45 | 9,5 |
| Итого | | | 565 | 7,5 | 6,2 | 80,3 | 419 | 75,7 |
| Всего | | | | 39,4 | 48,1 | 201,8 | 1417 | 107,9 |

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.

Утверждаю

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Заведующая детским садом
МДОУ №27 "Цветик-семицветик"
152000, г. Магистрантский, д. 71
Махалова Т.В./

МЕНЮ

17 октября 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|----------------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2010 | 4 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,5 | | 55 | 0 |
| 2008 | 28 | КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 180 | 4,9 | 8,5 | 18,9 | 173 | 0,5 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ БЕЗМОЛОЧ. "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) | 180 | 2,4 | 5,2 | 16,9 | 124 | 0 |
| 2010 | 71 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4 | 4,2 | 15,8 | 118 | 0,7 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) | 180 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0 |
| 2008 | 1 | БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА" | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 0 |
| Итого | | | 415 | 15,6 | 17,6 | 54,3 | 441 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 72 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 180 | | | 18,6 | 75 | 0 |
| Итого | | | 180 | | | 18,6 | 75 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 35 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,1 | 3,6 | 4,8 | 56 | 19,66 |
| 2010 | 12 | СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180 | 4,2 | 6,3 | 11,9 | 125 | 5,3 |
| 2010 | 580 | СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ (БЕЗ СМЕТАНЫ) (аллергики) | 190 | 4,4 | 7,3 | 16,1 | 148 | 5,7 |
| 2010 | 50 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 15 | 20,3 | 25,2 | 344 | 12,6 |
| 2008 | 69 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 8,7 | 35 | 0 |
| 2008 | 2 | ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИЙ" | 50 | 3,2 | 0,6 | 20,7 | 101 | 0 |
| Итого | | | 670 | 23,5 | 30,8 | 71,3 | 661 | 37,56 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2017 | 113 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0,5 | 0,2 | 14,4 | 70 | 66,3 |
| 2012 | 43 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 110/30 | 4,3 | 6,4 | 37,1 | 222 | 0,3 |
| 2008 | 59 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 30 | 1,5 | 1,7 | 22,6 | 111 | 0 |
| 2010 | 74 | ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 180 | 0,1 | | 0,2 | 1 | 0 |
| 2008 | 1 | БАТОН-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА" | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 | 0 |
| 2008 | 63 | ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого | | | 640 | 10 | 9,1 | 103,7 | 546 | 76,6 |
| Всего | | | | 49,1 | 57,5 | 247,9 | 1723 | 115,36 |

Медицинская сестра

Волкова И.В.

Шеф-повар

Ваганова Ю.А.