

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

(Есякова Н.П./



МЕНЮ

26 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	5,5	20,1	149	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,2	6,4	15,9	134	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	8	67	0,5
Итого			369	10,6	14,4	44	350	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
Итого			137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ. (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	170	6,4	9	18,3	184	4,4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	8,8	9,4	3,8	134	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,1	2,9	14,1	91	6,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,5	84	0
Итого			546	20	21,7	60,2	519	11,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,5	7,1	35	230	0,1
Итого			231	10,8	10,8	42,1	309	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	105/30	16,3	12,8	17,4	256	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			12,9	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	28	2	0,2	13,7	64	0
Итого			343	18,3	13	44	372	0,3
Всего				60,2	60,4	203,7	1614	27,2