

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29" корпус 2

/Есякова Н. П./

**МЕНЮ**  
14 марта 2024 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	6,2	18,8	151	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5,9	15,4	124	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,4	2,8	8,9	75	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,5</b>	<b>14,9</b>	<b>43,1</b>	<b>350</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	118	0,5	0,5	11,3	54	4,7
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,3</b>	<b>54</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	2	5,4	43	1,3
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	4	5,1	7,2	94	6,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	9,4	10,4	22,6	223	11,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,3	73	0
<b>Итого</b>			<b>616</b>	<b>16,4</b>	<b>17,8</b>	<b>58,3</b>	<b>464</b>	<b>19</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	154	4,4	3,8	7,2	81	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	18	1,4	1,8	13,4	75	0
<b>Итого</b>			<b>172</b>	<b>5,8</b>	<b>5,6</b>	<b>20,6</b>	<b>156</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, пюре яблочное)	125/20	19,4	14,6	23,3	308	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	28	2	0,2	13,7	64	0
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>21,5</b>	<b>14,8</b>	<b>45</b>	<b>404</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>54,7</b>	<b>53,6</b>	<b>178,3</b>	<b>1428</b>	<b>25,9</b>