

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./

МЕНЮ

15 апреля 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	150	4,5	5,6	17,9	142	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30/5	2,2	5,4	14,8	117	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	115	0,1		7,5	30	0
Итого			300	6,8	11	40,2	289	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	220	0,9	0,9	21,6	103	22
Итого			220	0,9	0,9	21,6	103	22
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	6	12,5	12,7	188	6,5
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	11,5	11,9	7,9	188	27
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	41	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			561	20,2	24,8	43,8	483	33,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	0,6	0,7	16,9	77	0
Итого			171	4,8	4,3	23,9	155	0,8
Ужин								
2008	132	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,8	5,3	23,3	164	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	2,8	13,4	93	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,3	0,2	15,2	72	0
Итого			371	16,6	12,9	52,2	392	1
Всего				49,3	53,9	181,7	1422	57,3

Утверждаю

Заредующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./



МЕНЮ

15 апреля 2024 г.
Сад 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	200	6,2	7,9	24	192	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	6,4	19,7	148	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7	28	0
Итого			446	9,2	14,3	50,7	368	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	112	0,6	0,1	11	47	0,9
Итого			112	0,6	0,1	11	47	0,9
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	6,6	13	14,2	200	7,1
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	14,4	15,6	10	240	33,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			650	24,3	29	52,3	570	40,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	5,6	4,9	9,2	104	1
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	0,6	0,7	16,9	77	0
Итого			221	6,2	5,6	26,1	181	1
Ужин								
2008	132	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	7,7	7,1	30,5	217	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3	2,4	16	98	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	42	3,1	0,3	20,5	97	0
Итого			482	18,9	14,4	67,3	475	1
Всего				59,2	63,4	207,4	1641	43,7