

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 марта 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,6	7,9	27,8	208	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука, высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,2	7,6	19,6	165	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,9	2,3	10,4	75	0,5
Итого			452	13,7	17,8	57,8	448	1,3
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ. (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, консервы говядина тушеная, картофель)	175	4,5	9,1	10	148	12,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	130	8,3	10,5	13,9	184	7,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,8	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			555	16,1	20	53,9	469	19,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	241	6,8	5,8	11,3	126	1,2
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	0,6	0,7	16,9	77	0
Итого			263	7,4	6,5	28,2	203	1,2
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	70	15,4	6,9	3,5	137	0,2
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,1	5,2	23,1	183	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,1	37	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,3	0,2	15,1	72	0
Итого			411	28,9	12,3	50,8	429	0,2
Всего				66,1	56,6	190,7	1549	22,2

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
Белякова Н. П.



МЕНЮ
29 марта 2024 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								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	5,8	20,8	156	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука: высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	30/5/4	3,1	6,2	14,6	126	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,5	2,1	8,4	63	0,4
Итого			369	10,4	14,1	43,8	345	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	124	0,5	0,5	12,1	58	12,4
Итого			124	0,5	0,5	12,1	58	12,4
Обед								
2008	83	ЩИ СО СМЕТАНОЙ. (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, консервы говядина тушеная, картофель)	155	4	8,6	8,8	136	11,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	115	7,4	9,1	12,4	162	6,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,9	31	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			490	14	18,1	46,1	411	17,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	181	5	4,4	8,4	95	0,9
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктовой начинкой)	22	0,6	0,7	16,9	77	0
Итого			203	5,6	5,1	25,3	172	0,9
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	50	8,5	6,5	3,6	105	0,1
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,1	5,3	23,2	185	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,1	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	24	1,7	0,1	11,5	55	0
Итого			364	21,4	11,9	46,4	378	0,1
Всего				51,9	49,7	173,7	1364	31,9