

Утверждаю

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

# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4,3	4,7	19,5	137	0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр )	30/5/4	3	6,6	14,1	128	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	120	0,1		7,5	30	0
<b>Итого</b>			<b>269</b>	<b>7,4</b>	<b>11,3</b>	<b>41,1</b>	<b>295</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	99	0,5	0,1	10	43	2
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	6,7	6,6	17,7	158	3,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	45	5,8	6,9	2,8	97	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,9	15,8	109	7,6
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)	29	1,9	0,3	12,2	59	0
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>16,8</b>	<b>17,7</b>	<b>54,5</b>	<b>447</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	34	2	1,6	25,3	124	0
<b>Итого</b>			<b>184</b>	<b>6,3</b>	<b>5,3</b>	<b>32,3</b>	<b>203</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)	110/20	17,5	15,4	22,1	300	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт)	31	2,3	0,2	15,2	72	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
<b>Итого</b>			<b>311</b>	<b>23,2</b>	<b>18,4</b>	<b>50,7</b>	<b>465</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>52,8</b>	<b>188,6</b>	<b>1453</b>	<b>15,7</b>

