

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 апреля 2024 г.
Сад 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) | 200 | 5,6 | 6,9 | 24,2 | 183 | 0,6 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр) | 35/6/6 | 4 | 7,1 | 17,9 | 153 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 200 | 3,3 | 2,8 | 9,4 | 77 | 0,6 |
| Итого | | | 447 | 12,9 | 16,8 | 51,5 | 413 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный) | 128 | 0,6 | 0,1 | 12,5 | 53 | 1 |
| Итого | | | 128 | 0,6 | 0,1 | 12,5 | 53 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2006 | 95 | СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная) | 200 | 6 | 1,7 | 8,3 | 73 | 4,1 |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.)) | 80 | 13,3 | 17,2 | 4,7 | 226 | 0,6 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 120 | 2,6 | 3,6 | 16,9 | 111 | 8,1 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 200 | | | 7 | 28 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 44 | 2,9 | 0,4 | 18,7 | 90 | 0 |
| Итого | | | 644 | 24,8 | 22,9 | 55,6 | 528 | 12,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 201 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| 2008 | 464 | ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи) | 80 | 6,4 | 7,6 | 35,8 | 235 | 0,1 |
| Итого | | | 281 | 12 | 12,5 | 45,1 | 340 | 1,1 |
| 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) | 130/40 | 19,4 | 16,9 | 21,7 | 325 | 0,4 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок) | 200 | | | 17 | 69 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| Итого | | | 400 | 21,6 | 17,1 | 53,3 | 463 | 0,4 |
| Всего | | | | 71,9 | 69,4 | 218 | 1797 | 16,5 |

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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 | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 4,2 | 5,1 | 18,4 | 138 | 0,4 |
| | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич.мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр) | 30/5/4 | 2,9 | 6 | 13,5 | 120 | 0 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 3 | 2,5 | 8,3 | 68 | 0,5 |
| Итого | | | 369 | 10,1 | 13,6 | 40,2 | 326 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный) | 102 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 44 | 2 |
| Итого | | | 102 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 44 | 2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2006 | 95 | СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная) | 180 | 5,5 | 1,7 | 7,5 | 67 | 3,7 |
| 2012 | 310 | СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.)) | 60 | 9,8 | 12,1 | 3,6 | 160 | 0,4 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 100 | 2,1 | 3,1 | 13,9 | 92 | 6,7 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 6,2 | 25 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами) | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71 | 0 |
| Итого | | | 555 | 19,7 | 17,2 | 46 | 415 | 10,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 151 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 0,8 |
| 2008 | 464 | ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи) | 80 | 6,2 | 7,7 | 35,8 | 235 | 0,1 |
| Итого | | | 231 | 10,5 | 11,4 | 42,8 | 314 | 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 | 15,6 | 13,6 | 17,8 | 265 | 0,2 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок) | 180 | | | 12,7 | 50 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт) | 23 | 1,6 | 0,1 | 11,2 | 53 | 0 |
| Итого | | | 338 | 17,2 | 13,7 | 41,7 | 368 | 0,2 |
| Всего | | | | 58 | 56 | 181 | 1467 | 14,8 |