

Утверждаю

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

# МЕНЮ

3 мая 2024 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,9	4,4	18,9	131	0,3
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, сыр )	30/5/4	3	5,8	14,2	121	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,2	1,9	7,3	56	0,4
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>9,1</b>	<b>12,1</b>	<b>40,4</b>	<b>308</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	5,9	1,8	9,4	77	4,2
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.))	50	8,2	10,3	3,3	138	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	2	2,8	13,3	86	6,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,1	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,3	0,3	14,7	71	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>18,4</b>	<b>15,2</b>	<b>46,8</b>	<b>396</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>								
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)	75	6,2	6,4	35,6	224	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	155	4,4	3,8	7,3	81	0,8
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>10,6</b>	<b>10,2</b>	<b>42,9</b>	<b>305</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	90/20	15,1	15,5	24,1	299	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар-песок)	180			12,4	49	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,7	0,1	11,3	53	0
<b>Итого</b>			<b>313</b>	<b>16,8</b>	<b>15,6</b>	<b>47,8</b>	<b>401</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,4</b>	<b>53,2</b>	<b>188</b>	<b>1453</b>	<b>14,8</b>



Утверждаю

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

# МЕНЮ

3 мая 2024 г.  
Сад 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,3	6,2	25,3	179	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	40/6/6	4,2	7,1	19	158	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	2,6	2,1	8,1	63	0,4
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>12,1</b>	<b>15,4</b>	<b>52,4</b>	<b>400</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	200	6,4	1,7	10,5	83	4,7
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	11,3	13,9	4,5	189	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,4	16,1	105	7,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,2	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	43	2,8	0,4	18,2	88	0
<b>Итого</b>			<b>623</b>	<b>22,9</b>	<b>19,4</b>	<b>56,5</b>	<b>494</b>	<b>13</b>
<b>Полдник</b>								
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)	75	6,3	6,2	35,4	221	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	155	4,4	3,8	7,3	81	0,8
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>10,7</b>	<b>10</b>	<b>42,7</b>	<b>302</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	115/30	19,2	18,8	32,2	378	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, вода питьевая, сахар песок)	200			17,2	69	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)	31	2,3	0,2	15,1	72	0
<b>Итого</b>			<b>376</b>	<b>21,5</b>	<b>19</b>	<b>64,5</b>	<b>519</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>67,8</b>	<b>63,9</b>	<b>228,3</b>	<b>1767</b>	<b>16</b>