

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 марта 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	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,4	8,5	23,7	198	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	7,9	20,2	170	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	9,8	67	0,4
Итого			452	13,1	18,3	53,7	435	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	122	0,6	0,1	11,9	51	1
Итого			122	0,6	0,1	11,9	51	1
Обед								
2012	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	60	0,6	3,9	3,6	52	1,7
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	6,5	7,9	13,1	154	4,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	4	17,8	118	8,4
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (кури потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная)	70	12,6	13,9	4,8	194	0,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,3	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			709	25,7	30,1	69,3	655	15,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	202	5,7	4,9	9,4	106	1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	29	1,7	1,4	21,6	105	0
Итого			231	7,4	6,3	31	211	1
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	12,5	3,5	4	97	0,1
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох луццый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,1	5,5	23,1	186	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,6	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	26	1,9	0,2	12,6	60	0
Итого			406	25,6	9,2	49,3	382	0,1
Всего				72,4	64	215,2	1734	18,6