

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 марта 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	105/30	17,5	15	18,2	280	0,3
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,1	6,6	14,6	131	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	100	0,1		6,4	26	0
Итого			274	20,7	21,6	39,2	437	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	96	0,5	0,1	9,7	41	1,9
Итого			96	0,5	0,1	9,7	41	1,9
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,2
2008	259	ГУЛЯШ (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	60	7,6	3	2,6	67	1,2
2008	181	ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	105	5,2	4,2	23,4	152	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,3	79	0
Итого			564	17,8	11,1	56,1	394	8,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,7	6	38,4	229	0,1
Итого			225	10	9,7	45,4	308	0,9
Ужин								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая)	150	4,2	4,3	14,9	116	0,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	2,8	12,4	90	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			330	9,8	7,3	41,9	275	1,1
Всего				58,8	49,8	192,3	1455	12,6