

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 марта 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,6	5,2	20,6	147	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5	15,8	118	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,7	27	0
Итого			365	7	10,2	43,1	292	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	180	3,6	3,9	13,1	103	3,2
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ. (кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	11,7	12,3	8,4	193	27,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			559	17,9	16,5	44,6	402	30,6
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	175			11,3	45	0
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
Итого			193	1,3	1,6	23,9	116	0
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	105	9,2	18,1	3,1	213	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,3	1,9	11,4	73	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	32	2,4	0,2	15,8	75	0
Итого			317	13,9	20,2	30,3	361	0,6
Всего				40,6	48,6	151,8	1213	33,2