

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 марта 2024 г.
Ясли 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								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	5,2	18,1	139	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,5	5,1	16,9	124	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			365	10,2	12,8	43,3	331	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	151	0,6	0,6	14,4	69	6
Итого			151	0,6	0,6	14,4	69	6
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох луцень, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	6,6	4,9	16,2	137	2,8
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	145	10,9	16,8	14,5	255	7,6
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. микронутриентами)	34	2,2	0,3	14,2	69	0
Итого			539	19,7	22	51,1	486	10,4
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	5,5	35,8	216	0,1
Итого			231	10,5	9,2	42,8	295	0,9
Ужин								
2012	236	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	100/20	16	13	16,5	250	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,4	26	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	36	2,7	0,2	17,8	84	0
Итого			336	18,8	13,2	40,7	360	0,3
Всего				59,8	57,8	192,3	1541	18,6