

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

**МЕНЮ**

22 апреля 2024 г.

Сад 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>								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,6	6,5	25,5	183	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	6,4	20,7	152	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,8	36	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>8,7</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>371</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	114	0,6	0,1	11,2	48	0,9
<b>Итого</b>			<b>114</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>48</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
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)	200	2,6	4	9,9	86	7,99
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	205	14,6	15,5	10,9	244	34,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,2	0,4	20,6	99	0
<b>Итого</b>			<b>654</b>	<b>20,4</b>	<b>19,9</b>	<b>49,9</b>	<b>463</b>	<b>42,09</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	196	5,5	4,8	9,1	103	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,7	12,9	72	0
<b>Итого</b>			<b>214</b>	<b>6,8</b>	<b>6,5</b>	<b>22</b>	<b>175</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)	150	14,5	21,3	4,1	267	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	14,1	84	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш.сорт)	41	3	0,3	19,7	93	0
<b>Итого</b>			<b>391</b>	<b>19,9</b>	<b>23,5</b>	<b>37,9</b>	<b>444</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>56,4</b>	<b>62,9</b>	<b>176</b>	<b>1501</b>	<b>44,59</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

22 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	5,6	21	153	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5,3	15,4	119	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>7,1</b>	<b>10,9</b>	<b>44,1</b>	<b>303</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	91	0,5	0,1	9,2	39	1,8
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,2</b>	<b>39</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
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
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	165	11,7	12,1	8,7	193	27,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,5	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,6	80	0
<b>Итого</b>			<b>564</b>	<b>16,7</b>	<b>16</b>	<b>41,7</b>	<b>380</b>	<b>34,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	147	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	38	2,3	1,8	28,8	141	0
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>6,5</b>	<b>5,4</b>	<b>35,7</b>	<b>218</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
	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)	115	10,7	16,6	3,4	207	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	13	77	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	31	2,2	0,2	14,9	71	0
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>15,1</b>	<b>18,5</b>	<b>31,3</b>	<b>355</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>45,9</b>	<b>50,9</b>	<b>162</b>	<b>1295</b>	<b>37,7</b>