

Утверждаю

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



МЕНЮ
10 апреля 2024 г.
Ясли 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	6,2	18,7	151	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/5	2,2	7,2	15,2	134	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,5	8,8	70	0,5
Итого			370	9,9	15,9	42,7	355	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	55	0,8	1,2	6	39	1,9
	142	БОРЦ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	4,3	5,1	9,2	104	6,5
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	11,1	16,2	17,4	260	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,5	79	0
Итого			614	18,8	22,8	56,5	512	17,4
Полдник								
2008	27	ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	140	2,7	2	4,1	65	0,4
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	53	3,1	2,5	39,9	195	0
Итого			193	5,8	4,5	44	260	0,4
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай , хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	6,8	3	3,7	71	0,1
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, томатное пюре, морковь, петрушка (корень), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	160	3,8	3	16,7	112	30,8
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,7	0,1	11,2	53	0
Итого			413	12,4	6,1	39,2	267	30,9
Всего				47,4	49,4	192,2	1436	50,5

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ
10 апреля 2024 г.
Сад 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	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	8,4	24,1	199	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	9,6	20,2	186	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,8	9,8	78	0,6
Итого			452	14	20,8	54,1	463	1,3
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	114	0,6	0,1	11,2	47	0,9
Итого			114	0,6	0,1	11,2	47	0,9
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	80	1,1	1,5	8,9	54	2,7
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	200	4,8	5,5	10,2	114	7,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	180	12,2	18,3	19,3	291	10,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,1	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			709	21,3	25,7	67,1	590	20,1
Полдник								
2008	27	ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	187	3,6	2,7	5,4	87	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	18	1,3	1,8	13,4	75	0
Итого			205	4,9	4,5	18,8	162	0,5
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	70	9,2	3,9	4,9	92	0,1
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатное пюре, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	180	4,1	3,2	17,5	118	37,7
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			480	15,6	7,3	45,4	313	37,8
Всего				56,4	58,4	196,6	1575	60,6