

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,3	5	19,4	141	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	25/5/4	2,8	6	12,8	117	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	7	53	0,4
Итого			364	9,2	12,7	39,2	311	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,5	41	0,8
Итого			98	0,5	0,1	9,5	41	0,8
Обед								
2012	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	210	1,4	2,9	14,5	92	6,5
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	180	4,3	5,2	13,5	121	3,8
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	180	12	14	15,3	243	20,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			788	20,2	22,4	65,2	557	31,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,5	5,6	34,7	213	0,1
Итого			229	10,7	9,2	41,6	291	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (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, мука пшеничная высш.сорт)	95/30	14,9	12,5	18,8	249	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	115	0,1		7,5	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш.сорт)	24	1,8	0,2	11,8	56	0
Итого			264	16,8	12,7	38,1	335	0,2
Всего				57,4	57,1	193,6	1535	33,9

Утверждаю

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



МЕНЮ
2 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	6,7	25,3	186	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	35/6/6	3,9	7,8	17,3	156	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	8,4	61	0,4
Итого			447	11,9	16,4	51	403	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	122	0,6	0,1	11,9	51	1
Итого			122	0,6	0,1	11,9	51	1
Обед								
2012	92	САПАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	305	2,1	4,3	21,5	136	9,4
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200	4,8	5,4	14,5	131	4,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	200	13,5	15,9	16,7	271	23,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			952	23,5	26	79,3	660	36,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,9	9,2	104	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	5,5	34,6	212	0,1
Итого			278	11,9	10,4	43,8	316	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (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, мука пшеничная высш.сорт)	115/40	18,3	15,4	23,1	308	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	33	2,4	0,2	16	75	0
Итого			388	20,8	15,6	46,2	412	0,4
Всего				68,7	68,5	232,2	1812	10,2