

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
15 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ". (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,2	9,8	23	206	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр )	40/6/6	4,2	9,3	19,5	180	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,1	2,6	9,6	74	0,5
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>13,5</b>	<b>21,7</b>	<b>52,1</b>	<b>460</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	136	0,5	0,5	13,4	64	13,6
<b>Итого</b>			<b>136</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>64</b>	<b>13,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	200	4	4,5	11,3	103	3,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	135	4,8	5,4	30,3	188	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	75	10,3	10,1	3,6	147	0,9
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)	51	3,4	0,4	21,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>22,5</b>	<b>20,4</b>	<b>74,9</b>	<b>574</b>	<b>4,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	188	5,3	4,6	8,7	99	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)	75	6,3	5,9	35,2	218	0,1
<b>Итого</b>			<b>263</b>	<b>11,6</b>	<b>10,5</b>	<b>43,9</b>	<b>317</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (рыба минтай, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	18,8	5,9	4,2	146	0,4
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)	43	3,2	0,3	20,9	98	0
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>22,1</b>	<b>6,2</b>	<b>33,5</b>	<b>278</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>70,2</b>	<b>59,3</b>	<b>217,8</b>	<b>1693</b>	<b>20,4</b>