

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
13 марта 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	<b>КАША "РИСОВАЯ"</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,3	6,6	29	197	0,6
		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр )	40/6/6	4,4	7,8	19,7	167	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,4	2,8	10,2	81	0,6
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,1</b>	<b>17,2</b>	<b>58,9</b>	<b>445</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	<b>ЩИ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	175	4,7	7,3	11,9	139	11,6
2012	50	<b>КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ.</b> (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт, соль йодированная)	70	12,6	15,6	4,7	209	0,8
2008	351	<b>ОВОЩНОЕ РАГУ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	105	2,5	3,8	13	97	15,5
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,9	36	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,2	97	0
<b>Итого</b>			<b>598</b>	<b>23</b>	<b>27,1</b>	<b>58,7</b>	<b>578</b>	<b>27,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	204	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008		<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	18	1,3	1,7	13,3	75	0
<b>Итого</b>			<b>222</b>	<b>7</b>	<b>6,6</b>	<b>22,8</b>	<b>182</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	250	<b>СУФЛЕ РЫБНОЕ</b> (рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт, яйца куриные (шт.))	75	17,8	5,3	3,9	134	0,2
2008	137	<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ.</b> (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	76	1,1	5,3	6,6	78	3
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,2	37	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
<b>Итого</b>			<b>376</b>	<b>20,8</b>	<b>10,8</b>	<b>31,9</b>	<b>307</b>	<b>3,2</b>
<b>Всего</b>				<b>64,5</b>	<b>61,8</b>	<b>184,5</b>	<b>1564</b>	<b>34,4</b>