

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29" корпус 2  
/Есякова Н.П./

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



Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,5	7,4	24,3	191	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	6,2	19,8	147	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,5	2,9	9,8	80	0,6
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>12,9</b>	<b>16,5</b>	<b>53,9</b>	<b>418</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	117	0,5	0,5	11,2	53	4,7
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,2</b>	<b>53</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	3,5	6,8	62	1,9
	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	4,3	6,2	7,9	106	6,6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	10,4	12,4	25,1	253	12,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>18,5</b>	<b>22,5</b>	<b>66,8</b>	<b>544</b>	<b>21,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	205	6,3	5,5	10,4	116	3,09
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	18	1,4	1,8	13,4	75	0
<b>Итого</b>			<b>223</b>	<b>7,7</b>	<b>7,3</b>	<b>23,8</b>	<b>191</b>	<b>3,09</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, пюре яблочное)	155/30	24,3	19,9	29,6	399	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш.сорт)	37	2,7	0,2	17,8	84	0
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>27,1</b>	<b>20,1</b>	<b>55,6</b>	<b>516</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>66,7</b>	<b>66,9</b>	<b>211,3</b>	<b>1722</b>	<b>30,89</b>