

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

27 апреля 2024 г.  
Ясли 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>								
2008	189	<b>КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ</b> (крупка манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5	5,7	20,8	156	0,6
		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,3	6,1	15,7	131	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	9,3	68	0,5
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>45,8</b>	<b>355</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ</b> (яблоки)	195	0,8	0,8	19,1	92	19,5
<b>Итого</b>			<b>195</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,1</b>	<b>92</b>	<b>19,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b> (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	200	6,8	17,5	18,6	265	4,3
2008	133	<b>КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ</b> (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	8	9,7	17,2	189	8,6
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,6	30	0
2008	К/К	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16	77	0
<b>Итого</b>			<b>568</b>	<b>17,3</b>	<b>27,5</b>	<b>59,4</b>	<b>561</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	189	5,3	4,6	8,8	99	1
2008		<b>ВАФЛИ</b> (вафли с фруктово-ягодной начинками)	21	0,6	0,7	16,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>25,4</b>	<b>175</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	<b>ОВОЩНОЕ РАГУ.</b> (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	110	2,5	3,1	12	88	16,1
2012	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,8	32	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт)	34	2,5	0,2	16,3	77	0
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>10</b>	<b>7,8</b>	<b>36,4</b>	<b>258</b>	<b>16,1</b>
<b>Всего</b>				<b>45</b>	<b>55,4</b>	<b>186,1</b>	<b>1441</b>	<b>50,6</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

27 апреля 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	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,8	8	28,2	211	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,4	7,3	20,9	168	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	10,8	77	0,5
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>14,2</b>	<b>17,7</b>	<b>59,9</b>	<b>456</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	133	0,7	0,1	13,1	56	1,1
<b>Итого</b>			<b>133</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,1</b>	<b>56</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	220	7,4	17,5	20,7	276	4,8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	165	8,9	10,5	19,4	209	9,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,3	97	0
<b>Итого</b>			<b>633</b>	<b>19,5</b>	<b>28,4</b>	<b>69,1</b>	<b>617</b>	<b>14,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	253	7,1	6,1	11,7	132	1,3
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	21	0,6	0,7	16,6	76	0
<b>Итого</b>			<b>274</b>	<b>7,7</b>	<b>6,8</b>	<b>28,3</b>	<b>208</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	130	2,9	3,6	14,2	102	19
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	45	3,3	0,3	21,8	103	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,2</b>	<b>8,4</b>	<b>45,3</b>	<b>302</b>	<b>19</b>
<b>Всего</b>				<b>53,3</b>	<b>61,4</b>	<b>215,7</b>	<b>1639</b>	<b>37,3</b>