

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 марта 2024 г.
Сад 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,4	6,1	24,6	174	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	3,1	5,9	21,3	151	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,4	30	0
Итого			426	8,6	12	53,3	355	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	123	0,6	0,1	12	51	1
Итого			123	0,6	0,1	12	51	1
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	200	4	3,9	14,7	111	3,5
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ. (кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	13,1	13,7	9,5	215	30,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,1	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			629	20,4	18	52,2	455	34,4
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	195			15,2	61	0
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
Итого			213	1,3	1,6	27,8	132	0
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	140	12,2	24,8	4,2	291	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,1	13,2	83	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	44	3,2	0,3	21,3	101	0
Итого			384	18,1	27,2	38,7	475	0,6
Всего				49	58,9	184	1468	36