

Утверждаю

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

# МЕНЮ

25 марта 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	5,1	19,2	140	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30/5	2,3	5	15,4	116	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,3	33	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>6,7</b>	<b>10,1</b>	<b>42,9</b>	<b>289</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,3	44	2
<b>Итого</b>			<b>102</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>44</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
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)	180	3,6	3,9	13,1	103	3,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	160	19,1	14,6	29,5	326	11,72
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,1	32	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	39	2,6	0,3	16,6	80	0
<b>Итого</b>			<b>559</b>	<b>25,3</b>	<b>18,8</b>	<b>67,3</b>	<b>541</b>	<b>14,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	35	1	1,2	27,1	124	0
<b>Итого</b>			<b>187</b>	<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>34,2</b>	<b>203</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	105	9,7	14,5	3	181	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	12,6	76	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	32	2,4	0,2	15,8	75	0
<b>Итого</b>			<b>317</b>	<b>14,2</b>	<b>16,4</b>	<b>31,4</b>	<b>332</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>52</b>	<b>50,3</b>	<b>186,1</b>	<b>1409</b>	<b>18,32</b>