

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 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 "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5	6,3	27,2	188	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	40/6/6	4,3	7,8	19,9	167	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,8	10	79	0,6
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>12,6</b>	<b>16,9</b>	<b>57,1</b>	<b>434</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	121	0,6	0,1	11,8	51	1
<b>Итого</b>			<b>121</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,8</b>	<b>51</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	210	5,2	5,9	14,4	137	14,5
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (кури потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, соль йодированная)	70	12,6	14,1	4,7	197	0,8
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	135	3,2	3,9	16	112	19,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,2	0,4	20,8	100	0
<b>Итого</b>			<b>664</b>	<b>24,2</b>	<b>24,3</b>	<b>64,3</b>	<b>580</b>	<b>35</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,4	105	1
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,6	6	38,9	231	0,1
<b>Итого</b>			<b>276</b>	<b>11,2</b>	<b>10,9</b>	<b>48,3</b>	<b>336</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	75	17,8	4,1	4	124	0,2
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	10,5	5,9	22,1	184	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,7	35	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	26	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>30,3</b>	<b>10,2</b>	<b>47,3</b>	<b>402</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>78,9</b>	<b>62,4</b>	<b>228,8</b>	<b>1803</b>	<b>38,5</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

17 апреля 2024 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,8	4,9	20,6	142	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр )	30/5/4	3,2	6,2	14,9	128	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	8,4	68	0,5
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>10</b>	<b>13,6</b>	<b>43,9</b>	<b>338</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	97	0,5	0,1	9,5	40	0,8
<b>Итого</b>			<b>97</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	190	4,7	5,5	12,7	125	12,9
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (кури потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная)	55	9,3	10,5	3,6	147	0,6
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	115	2,7	3,3	13,5	95	16,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,9	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,7	80	0
<b>Итого</b>			<b>579</b>	<b>19,3</b>	<b>19,6</b>	<b>54,4</b>	<b>478</b>	<b>30,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,6	6	38,9	231	0,1
<b>Итого</b>			<b>226</b>	<b>9,9</b>	<b>9,7</b>	<b>46</b>	<b>310</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	55	13,3	3,6	2,9	97	0,2
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	8,9	5,1	18,5	156	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,1	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	19	1,5	0,1	9,4	45	0
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>23,8</b>	<b>8,8</b>	<b>38,9</b>	<b>331</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>63,5</b>	<b>51,8</b>	<b>192,7</b>	<b>1497</b>	<b>33,1</b>