

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 марта 2024 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр) | 200 | 6,1 | 7,8 | 24 | 191 | 0 |
| 2008 | 115 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая) | 200 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| 2012 | | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничная мука высш. сорт обог. микронутриентами) | 40/6 | 3,1 | 6,5 | 21,1 | 155 | 0 |
| Итого | | | 446 | 9,3 | 14,3 | 52,2 | 375 | 0 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный) | 119 | 0,6 | 0,1 | 11,6 | 50 | 1 |
| Итого | | | 119 | 0,6 | 0,1 | 11,6 | 50 | 1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 83 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 200 | 4,5 | 11 | 11,6 | 163 | 5,8 |
| 2011 | 336 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 165 | 13,7 | 15,5 | 8,2 | 229 | 26 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 200 | | | 6,8 | 27 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 55 | 3,7 | 0,5 | 23,5 | 113 | 0 |
| Итого | | | 620 | 21,9 | 27 | 50,1 | 532 | 31,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности) | 204 | 5,7 | 4,9 | 9,5 | 107 | 1 |
| 2008 | | ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками) | 27 | 0,8 | 0,9 | 21 | 96 | 0 |
| Итого | | | 231 | 6,5 | 5,8 | 30,5 | 203 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 132 | КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная) | 200 | 7,8 | 7 | 30,8 | 218 | 0,5 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.)) | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности) | 200 | 3,1 | 2,4 | 16,4 | 100 | 0,5 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт) | 45 | 3,3 | 0,3 | 21,8 | 103 | 0 |
| Итого | | | 485 | 19,3 | 14,3 | 69,3 | 484 | 1 |
| Всего | | | | 57,6 | 61,5 | 213,7 | 1644 | 34,8 |