

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
19 марта 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	<b>КАША "ПШЕННАЯ"</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	6,8	24	185	0,7
2012		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	45/6	3,3	5,7	22,6	155	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,8	9,1	76	0,6
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>13</b>	<b>15,3</b>	<b>55,7</b>	<b>416</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	129	0,6	0,1	12,6	54	1
<b>Итого</b>			<b>129</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,6</b>	<b>54</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ.</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	7,4	5,9	18	155	3
2008	299	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ</b> (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	11,8	18,2	15,9	276	8,4
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,9	28	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,7	0,4	17,6	85	0
<b>Итого</b>			<b>602</b>	<b>21,9</b>	<b>24,5</b>	<b>58,4</b>	<b>544</b>	<b>11,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,1	5,3	10,1	113	3
2008	464	<b>ПЛЮШКА С САХАРОМ</b> (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,4	5,1	35,5	212	0,1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>12,5</b>	<b>10,4</b>	<b>45,6</b>	<b>325</b>	<b>3,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	236	<b>ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ</b> (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	130/30	20,4	15,9	20,9	310	0,3
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,2	29	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	48	3,6	0,3	23,5	111	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>24,1</b>	<b>16,2</b>	<b>51,6</b>	<b>450</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>72,1</b>	<b>66,5</b>	<b>223,9</b>	<b>1789</b>	<b>17,1</b>