

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

7 мая 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ <small>(крупа манная, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	3,8	5,8	29,5	186	0,1
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)</small>	25/5/2	2,5	5,8	13,8	117	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ. <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	185	3	2,6	10,7	79	0,6
Итого			397	9,3	14,2	54	382	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	101	0,5	0,1	10,2	44	2
Итого			101	0,5	0,1	10,2	44	2
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА". <small>(свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,6	1,8	5	39	1,3
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ <small>(куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый)</small>	185	6,7	7,6	17,6	165	4,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ТУШЕНКОЙ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, консервы говядина тушеная)</small>	300	25,4	27,3	16,5	412	7,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			5,7	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	37	2,5	0,3	15,7	76	0
Итого			742	35,2	37	60,5	715	13,3
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)</small>	80	6,4	6,5	34,5	222	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	158	4,5	3,8	7,4	83	0,8
Итого			238	10,9	10,3	41,9	305	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. <small>(макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)</small>	100/30	15,5	12	16,4	242	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)</small>	180	0,1		5,9	24	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА <small>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)</small>	29	2,1	0,2	14,1	66	0
Итого			339	17,7	12,2	36,4	332	0,2
Всего				73,6	73,8	203	1778	17,1

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ

7 мая 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								
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,2	6,2	32,7	203	0,1
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	35/6/4	3,6	6,8	18,5	149	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ. (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,5	2,9	11,8	88	0,6
Итого			445	11,3	15,9	63	440	0,7
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	126	0,6	0,1	12,4	53	1
Итого			126	0,6	0,1	12,4	53	1
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	4,3	7,4	72	2
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (курица потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый)	200	7,2	7,8	19,6	178	4,6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ТУШЕНКОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, консервы говядины тушеная)	180	6,1	7,7	18,3	167	8,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,3	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	46	3	0,4	19,5	94	0
Итого			686	17,2	20,2	71,1	536	15,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	210	5,9	5,1	9,8	110	1,1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	6	34,4	216	0,1
Итого			290	12,3	11,1	44,2	326	1,2
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	130/40	19,4	15,4	20,9	307	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		6,6	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	38	2,8	0,2	18,6	88	0
Итого			408	22,3	15,6	46,1	422	0,4
Всего				63,7	62,9	236,8	1777	18,8