

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

3 апреля 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								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	5,8	18,1	142	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами, сыр)	30/5/4	3,2	6,7	14,9	132	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	8,5	68	0,5
Итого			369	10,1	14,9	41,5	342	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
Итого			137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	8,6	10,1	5,3	145	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	2	3	13,1	87	6,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,6	30	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			548	15,5	17	50,9	416	13,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	31	1,8	1,5	23,3	114	0
Итого			179	6	5,1	30,2	191	0,8
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6	10,3	31,7	243	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, вода питьевая, сахар песок)	180			13,7	55	0
Итого			260	6	10,3	45,4	298	0,2
Всего				38,1	47,8	181,4	1311	29,4



МЕНЮ

3 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		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,4	7,3	23,9	185	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	7,9	20,1	169	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,2	2,7	10	79	0,6
Итого			452	12,9	17,9	54	433	1,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
Итого			137	0,5	0,5	13,4	64	13,7
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	2,6	4	9,9	86	7,99
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	11,9	13,7	7,4	200	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	115	2,5	4	15,9	110	7,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			642	20,1	22,1	62,3	529	16,19
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,5	4,8	9,2	103	1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	31	1,8	1,5	23,3	114	0
Итого			228	7,3	6,3	32,5	217	1
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6,1	10,5	32	246	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			18,6	74	0
Итого			280	6,1	10,5	50,6	320	0,2
Всего				46,9	57,3	212,8	1563	32,29