

Утверждаю

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



МЕНЮ
19 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,1	5,3	21,1	154	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,1	5,9	14,9	125	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,2	9	68	0,5
Итого			369	10,9	13,4	45	347	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	192	0,8	0,8	18,8	90	19,2
Итого			192	0,8	0,8	18,8	90	19,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	190	7	9,5	19,6	196	4,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	165	8,4	9,2	20,5	199	10,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8	32	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,2	73	0
Итого			571	17,8	19	63,3	500	15,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	195	5,4	4,8	9	102	1
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	21	0,6	0,7	15,9	73	0
Итого			216	6	5,5	24,9	175	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай , лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	11,9	7,4	4,1	131	0,3
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	3,9	9,4	79	4,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,7	0,1	11,2	53	0
Итого			368	15,3	11,4	32,9	296	4,7
Всего				50,8	50,1	184,9	1408	41,2



МЕНЮ

19 апреля 2024 г.
Сад 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,9	7,6	28,5	209	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	40/6/6	4,3	7,1	19,9	161	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,1	2,5	10,8	79	0,5
Итого			452	14,3	17,2	59,2	449	1,3
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	109	0,5	0,1	10,7	46	0,9
Итого			109	0,5	0,1	10,7	46	0,9
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	210	7,4	10,1	22	214	5,7
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	185	9,4	10,2	23	223	11,7
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. микроэлементами)	44	2,9	0,4	18,8	91	0
Итого			639	19,7	20,7	72,8	564	17,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	260	7,3	6,3	12,1	136	1,4
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	21	0,6	0,7	15,9	73	0
Итого			281	7,9	7	28	209	1,4
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	16,2	9,5	5,6	172	0,5
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,9	4,6	11,1	94	5,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,3	37	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,8	70	0
Итого			435	20,4	14,3	40,8	373	5,7
Всего				62,8	59,3	211,5	1641	26,7