

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

1 июля 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,1	5,4	23,2	161	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	5	15,1	115	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,8	31	0
Итого			365	7,4	10,4	46,1	307	0
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	181	0,7	0,7	17,2	83	7,2
Итого			181	0,7	0,7	17,2	83	7,2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,8	4	3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	180	3,1	3,5	9,3	82	1,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	165	19,6	15	30,4	336	12,07
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. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			593	25,4	18,8	64,1	529	16,27
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,6	12,8	72	0
Итого			168	5,6	5,3	19,8	151	0,8
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш. сорт)	110	10	16,2	3,4	200	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	12,3	74	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,2	0,2	14,8	70	0
Итого			321	14,3	18,1	30,5	344	0,6
Всего				53,4	53,3	177,7	1414	24,87

Утверждаю

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



МЕНЮ
1 июля 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,1	6,2	27,9	192	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	5,8	20,1	145	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,9	36	0
Итого			426	9,1	12	56,9	373	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	134	0,7	0,1	13,2	56	1,1
Итого			134	0,7	0,1	13,2	56	1,1
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	51	0,4	0,1	1,3	7	5,1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200	3,5	3,7	10,5	91	1,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	185	22,1	16,9	34,2	377	13,57
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,6	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			683	29,1	21,1	74,7	607	20,07
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,6	12,8	72	0
Итого			218	6,9	6,5	22,1	177	1
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт)	145	13,4	20,2	4,1	255	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,3	1,9	13,9	83	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	40	3	0,2	19,6	93	0
Итого			385	18,7	22,3	37,6	431	0,6
Всего				64,5	62	204,5	1644	22,77