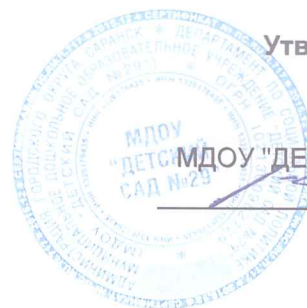


Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./



МЕНЮ

1 августа 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,2	5,4	19,4	144	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	30/5/4	3	6,5	14,4	128	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	6,9	52	0,4
Итого			369	9,3	13,6	40,7	324	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, курица потрош. 1 категории)	180	3,7	4,9	10,6	103	3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (курица потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	155	9	14,8	16,9	237	8,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,2	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			551	15,1	20	49,1	439	11,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	75	6,3	5,7	34,8	214	0,1
Итого			226	10,6	9,4	41,8	293	0,9
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)	100/30	14,8	12,3	16,9	243	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,2	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	29	2,1	0,2	14,1	66	0
Итого			339	17	12,5	38,2	338	0,2
Всего				52,6	55,6	181,9	1446	15,7

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ
1 августа 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,7	6,9	25,6	189	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,2	8,1	19,3	169	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,3	1,9	8,3	60	0,4
Итого			452	12,2	16,9	53,2	418	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	115	0,5	0,5	11,3	54	11,5
Итого			115	0,5	0,5	11,3	54	11,5
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200	4,1	5	11,5	111	3,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	10,2	16,7	19,1	266	9,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,1	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,2	92	0
Итого			615	17,3	22,1	56,9	497	12,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	5,6	34,7	213	0,1
Итого			281	12	10,5	44	318	1,1
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (макаронные изделия высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	125/40	18,8	15,2	21,1	302	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,1	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,8	0,2	18,8	89	0
Итого			384	21,7	15,4	47	420	0,4
Всего				63,7	65,4	212,4	1707	26,7