

Утверждаю

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

# МЕНЮ

1 ноября 2024 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	<b>КАША "ДРУЖБА"</b> (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,2	4,5	19,9	139	0,4
		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр )	30/5/4	3	7,1	14,2	134	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	7,8	55	0,4
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>9,3</b>	<b>13,3</b>	<b>41,9</b>	<b>328</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b> (яблоки)	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
<b>Итого</b>			<b>89</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,7</b>	<b>42</b>	<b>8,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	92	<b>САЛАТ "БУРЯЧОК"</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	40	0,4	4,4	2,2	51	1,1
2008	89	<b>РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	180	3,7	5,3	10,5	106	3,1
2008	306	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ</b> (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	175	12,1	14,2	14,9	240	20,9
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8	32	0
2008	К/К	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,3	0,3	15	72	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>18,5</b>	<b>24,2</b>	<b>50,6</b>	<b>501</b>	<b>25,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	146	4,1	3,6	6,8	77	0,8
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,4	70	0
<b>Итого</b>			<b>163</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>19,2</b>	<b>147</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ.</b> (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)	105/30	16,7	13,5	17,6	263	0,3
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,3	26	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,1	0,2	14,2	67	0
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>18,9</b>	<b>13,7</b>	<b>38,1</b>	<b>356</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>52,5</b>	<b>56,8</b>	<b>158,5</b>	<b>1374</b>	<b>35,9</b>

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

**МЕНЮ**  
1 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	<b>КАША "ДРУЖБА"</b> (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	6,8	25,9	189	0,6
		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр )	40/6/6	4,1	8,2	18,5	164	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	9,6	65	0,4
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>12,1</b>	<b>16,9</b>	<b>54</b>	<b>418</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b> (яблоки)	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
<b>Итого</b>			<b>89</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,7</b>	<b>42</b>	<b>8,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	92	<b>САЛАТ "БУРЯЧОК"</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	60	0,6	6,1	3,5	72	1,7
2008	89	<b>РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200	4	5,9	11,1	116	3,1
2008	306	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ</b> (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	195	13,3	15,3	16,5	260	23,2
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,8	35	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	44	2,9	0,4	18,8	90	0
<b>Итого</b>			<b>699</b>	<b>20,8</b>	<b>27,7</b>	<b>58,7</b>	<b>573</b>	<b>28</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	196	5,5	4,8	9,1	103	1
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,4	70	0
<b>Итого</b>			<b>213</b>	<b>6,8</b>	<b>6,4</b>	<b>21,5</b>	<b>173</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ.</b> (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	21,3	16,5	22,4	328	0,4
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,4	26	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	38	2,8	0,2	18,6	88	0
<b>Итого</b>			<b>388</b>	<b>24,2</b>	<b>16,7</b>	<b>47,4</b>	<b>442</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>64,3</b>	<b>68,1</b>	<b>190,3</b>	<b>1648</b>	<b>39,3</b>