

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./



МЕНЮ

2 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								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5	6,4	18,8	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	6,9	14,6	132	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	8,8	72	0,5
Итого			369	11,1	15,9	42,2	358	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Итого			118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
Обед								
	30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервы)	35	0,3	1,2	1	16	1,4
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)	180	3,2	4,6	6,6	82	1
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт, соль йодированная)	55	9,3	9,8	4	142	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	40	0,8	3,4	3,6	48	1,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			528	16,1	19,3	38,6	395	4,5
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер, 2,5% жирности, повидло)	75	5,7	5	38,6	223	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
Итого			227	10	8,7	45,7	303	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер, 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	100/30	16,1	13,8	18,3	264	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	23	1,7	0,1	11,2	53	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		4,8	19	0
Итого			333	17,9	13,9	34,3	336	0,3
Всего				55,7	57,9	172,7	1443	9,2

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./



МЕНЮ

2 июля 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,7	8,5	25,1	204	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,2	7,9	19,5	167	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,4	2,9	9,8	80	0,6
Итого			452	14,3	19,3	54,4	451	1,4
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	147	0,7	0,1	14,5	61	1,2
Итого			147	0,7	0,1	14,5	61	1,2
Обед								
	30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы)	45	0,5	1,7	1,2	22	1,6
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, куры потрош. 1 категории)	200	3,5	4,9	7,3	91	1,2
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная)	70	12,7	13,7	5,5	195	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	45	1,1	4	4,5	59	1,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,9	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			607	20,9	24,7	46,2	494	5,3
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер, 2,5% жирности, повидло)	75	5,6	5	38,6	223	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,5% жирности)	202	5,7	4,9	9,4	106	1
Итого			277	11,3	9,9	48	329	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер, 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	120/40	20,3	16,8	22,6	325	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		5,2	21	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,2	0,2	14,9	71	0
Итого			391	22,6	17	42,7	417	0,4
Всего				69,8	71	205,8	1752	9,4