

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

3 марта 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,1	5,4	23,3	162	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,3	4,3	15,4	110	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	170	0,1		8,1	33	0
Итого			355	7,5	9,7	46,8	305	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	112	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Итого			112	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Обед								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ. (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	4,8	1,4	8,4	66	4,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	150	17,9	13,7	27,7	306	11,02
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,3	29	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	17,8	85	0
Итого			522	25,5	15,5	61,2	486	15,22
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	172	4,9	4,2	8,1	90	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	11	0,8	1	7,7	43	0
Итого			183	5,7	5,2	15,8	133	0,9
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр , масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)	115	10,1	15,5	3,7	196	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	13,2	77	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,2	0,2	14,9	70	0
Итого			326	14,4	17,4	31,8	343	0,6
Всего				53,7	47,9	166,9	1315	18,92

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

3 марта 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупка гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,1	6,4	27,9	194	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3,1	5,2	20,6	142	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,5	34	0
Итого			406	9,3	11,6	57	370	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	112	0,6	0,1	11	47	0,9
Итого			112	0,6	0,1	11	47	0,9
Обед								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ. (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	200	5,3	1,8	9,3	75	4,6
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории,масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	170	20,1	15,4	31,2	344	12,38
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,1	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,4	0,5	22	106	0
Итого			622	28,8	17,7	71,6	562	16,98
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	203	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,4	1,7	13,1	73	0
Итого			221	7,1	6,6	22,5	179	1
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр , масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)	125	10,6	16,2	3,9	205	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	15	88	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	41	3	0,3	20	94	0
Итого			366	16	18,4	38,9	387	0,6
Всего				61,8	54,4	201	1545	19,48