



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

МЕНЮ

3 апреля 2025 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 | 413 | КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 150 | 5,3 | 6,4 | 18,4 | 154 | 0,6 |
| | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр) | 30/0/4 | 3,2 | 1,5 | 14,6 | 84 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 170 | 2,5 | 2 | 8,2 | 62 | 0,4 |
| Итого | | | 354 | 11 | 9,9 | 41,2 | 300 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный) | 89 | 0,4 | 0,1 | 8,7 | 37 | 0,7 |
| Итого | | | 89 | 0,4 | 0,1 | 8,7 | 37 | 0,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150 | 4,7 | 8,2 | 10,6 | 137 | 3,8 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная) | 55 | 6,7 | 8,2 | 3,2 | 114 | 1 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое) | 110 | 4,1 | 3,1 | 25,8 | 148 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | | | 5,3 | 22 | 0 |
| 2008 | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 38 | 2,5 | 0,3 | 16 | 77 | 0 |
| Итого | | | 503 | 18 | 19,8 | 60,9 | 498 | 4,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок) | 150 | | | 11,2 | 45 | 0 |
| 2008 | 604 | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт) | 17 | 1,3 | 1,6 | 12 | 67 | 0 |
| Итого | | | 167 | 1,3 | 1,6 | 23,2 | 112 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 132 | КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная) | 180 | 7,7 | 7,7 | 28,3 | 213 | 0,6 |
| 2008 | 115 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая) | 180 | 0,1 | | 6,7 | 27 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт) | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| Итого | | | 390 | 10 | 7,9 | 49,6 | 309 | 0,6 |
| Всего | | | | 40,7 | 39,3 | 183,6 | 1256 | 7,1 |

Утверждаю



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

МЕНЮ

3 апреля 2025 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 | 413 | КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная) | 180 | 6,4 | 8,2 | 21,8 | 186 | 0,7 |
| | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр) | 39/0/6 | 4,3 | 1,9 | 19,2 | 113 | 0 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,6 | 2,1 | 8,8 | 65 | 0,4 |
| Итого | | | 405 | 13,3 | 12,2 | 49,8 | 364 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | | СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный) | 89 | 0,4 | 0,1 | 8,7 | 37 | 0,7 |
| Итого | | | 89 | 0,4 | 0,1 | 8,7 | 37 | 0,7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 81 | СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 180 | 5,6 | 9,6 | 12,4 | 162 | 4,4 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная) | 75 | 9 | 11,8 | 4,2 | 160 | 1,5 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое) | 130 | 4,8 | 4,1 | 30,3 | 177 | 0 |
| к/к | к/к | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 6,5 | 26 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 48 | 3,2 | 0,4 | 20,2 | 97 | 0 |
| Итого | | | 613 | 22,6 | 25,9 | 73,6 | 622 | 5,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок) | 180 | | | 12,7 | 50 | 0 |
| 2008 | 604 | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 17 | 1,3 | 1,6 | 12,2 | 69 | 0 |
| Итого | | | 197 | 1,3 | 1,6 | 24,9 | 119 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 132 | КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная) | 200 | 8,6 | 8,1 | 31,6 | 234 | 0,7 |
| 2008 | 115 | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая) | 200 | 0,1 | | 7,4 | 30 | 0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 39 | 2,9 | 0,2 | 19,2 | 91 | 0 |
| Итого | | | 439 | 11,6 | 8,3 | 58,2 | 355 | 0,7 |
| Всего | | | | 49,2 | 48,1 | 215,2 | 1497 | 8,4 |