

Утверждаю

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



МЕНЮ
3 октября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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	4,7	5,9	17,6	144	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,2	6,7	15,5	135	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	7,7	56	0,4
Итого			369	10,1	14,3	40,8	335	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Обед								
		САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,6	2,1	3	34	5,3
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, консервы говядина тушеная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,3	5,3	10,6	113	3,9
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	40	4,4	2	2,8	46	1,1
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)	180			5,3	22	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			598	16,6	12,9	67,8	460	10,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	77	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)	80	6,6	5,3	35,1	215	0,1
Итого			228	10,8	8,9	42	292	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, пюре яблочное)	100/20	16,2	12,8	15,4	244	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		5,5	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			330	18,5	13	35,5	336	0,3
Всего				56,5	49,6	197,5	1478	17,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 октября 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,3	8,7	22,7	194	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	40/6/6	4,4	7,8	20,3	170	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	8,5	61	0,4
Итого			452	13,1	18,4	51,5	425	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Итого			120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
Обед								
2008	141	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,9	2,7	3,5	43	8
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, консервы говядина тушеная, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	4,6	5,8	11,5	121	4,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	55	5,9	2,4	3,8	61	1,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	4,3	30,3	178	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,6	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	60	4	0,5	25,5	123	0
Итого			705	20,2	15,7	81,2	553	13,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,5	4,8	9,2	103	1
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	6,4	4,6	34,5	204	0,1
Итого			272	11,9	9,4	43,7	307	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, пюре яблочное)	125/30	20,6	16,1	19,1	308	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		6,9	28	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	41	3	0,3	19,7	93	0
Итого			396	23,7	16,4	45,7	429	0,4
Всего				69,4	60,4	233,5	1769	21