

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

4 июля 2024 г.
Ясли 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	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	6,1	16,8	142	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,1	6	14,6	126	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	7,2	54	0,4
Итого			369	10	13,8	38,6	322	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	135	0,5	0,5	12,8	62	5,4
Итого			135	0,5	0,5	12,8	62	5,4
Обед								
	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	35	0,4	1,4	3	26	3,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2	3	7,4	64	5,98
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ. (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	8,5	9,3	3,6	131	0,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4	3,3	25,4	148	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,5	22	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,8	0,4	18,2	87	0
Итого			573	17,7	17,4	63,1	478	10,18
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	6,9	78	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)	75	6,2	5,3	34,4	208	0,1
Итого			224	10,4	8,9	41,3	286	0,9
Ужин								
2012	236	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	100/20	15,3	12,7	15,7	241	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,9	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,6	0,1	11,2	53	0
Итого			323	17	12,8	34,8	326	0,3
Всего				55,6	53,4	190,6	1474	17,68

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

4 июля 2024 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	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	5,7	7,7	20,3	175	0,6
		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	19,3	166	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	8,6	62	0,4
Итого			432	12,3	17,5	48,2	403	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	135	0,5	0,5	12,9	62	5,4
Итого			135	0,5	0,5	12,9	62	5,4
Обед								
	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	55	0,5	2,1	3,8	38	5,8
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,19
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ. (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	75	11,5	12,4	4,8	176	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	4,2	30,3	178	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,4	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	53	3,5	0,5	22,5	108	0
Итого			693	22,7	22,8	76,7	603	13,59
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,9	9,2	104	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)	80	6,4	5,7	34,5	213	0,1
Итого			278	11,9	10,6	43,7	317	1,1
Ужин								
2012	236	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	125/30	19,6	15,9	20,4	306	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		6,7	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,7	70	0
Итого			385	21,9	16,1	41,8	403	0,3
Всего				69,3	67,5	223,3	1788	21,39