

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

4 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупя рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,5	5,3	20,9	151	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	6,6	14,4	129	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	3,4	2,9	9,5	78	0,6
<b>Итого</b>			<b>379</b>	<b>11</b>	<b>14,8</b>	<b>44,8</b>	<b>358</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	120	0,5	0,5	11,4	55	4,8
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>55</b>	<b>4,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	90	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,4	2,1	3,8	37	0,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,2
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)	50	8,5	10,1	3,3	138	0,6
2008	181	ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР. (крупя гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,4	4,4	24,6	160	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,9	0,4	18,4	88	0
<b>Итого</b>			<b>603</b>	<b>19,6</b>	<b>20,6</b>	<b>66,6</b>	<b>530</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	167	4,7	4,1	7,8	87	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,8	13,7	76	0
<b>Итого</b>			<b>186</b>	<b>6,1</b>	<b>5,9</b>	<b>21,5</b>	<b>163</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	4,6	9,4	85	4,4
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	50	11,8	2,4	2	76	0,1
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,8	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>15</b>	<b>7,1</b>	<b>28,9</b>	<b>238</b>	<b>4,5</b>
<b>Всего</b>				<b>52,2</b>	<b>48,9</b>	<b>173,2</b>	<b>1344</b>	<b>20</b>

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

4 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,9	6,7	27,1	194	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )	40/6/6	4,2	7,7	19	163	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	210	3,6	3	10,7	86	0,6
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>13,7</b>	<b>17,4</b>	<b>56,8</b>	<b>443</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	128	0,6	0,1	12,5	53	1
<b>Итого</b>			<b>128</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,5</b>	<b>53</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2012	90	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	3	5,3	52	1,4
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)	200	2,6	4	9,9	86	7,99
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	11,6	13,8	4,9	190	0,8
2008	181	ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	6,4	5,2	29	188	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	54	3,6	0,5	22,8	110	0
<b>Итого</b>			<b>714</b>	<b>24,8</b>	<b>26,5</b>	<b>80,8</b>	<b>662</b>	<b>10,19</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	221	6,2	5,3	10,3	116	1,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,9	14,1	79	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>7,6</b>	<b>7,2</b>	<b>24,4</b>	<b>195</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,9	5,4	11,2	101	5,2
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	70	16,4	4	3	113	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,2	37	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,9	0,2	12,9	61	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>20,3</b>	<b>9,6</b>	<b>36,3</b>	<b>312</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего</b>				<b>67</b>	<b>60,8</b>	<b>210,8</b>	<b>1665</b>	<b>19,09</b>