

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

**5 февраля 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	4,9	17,7	135	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15/5	0,8	4,4	5,1	64	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,4	1,8	9,7	65	0,4
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>7,9</b>	<b>11,1</b>	<b>32,5</b>	<b>264</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	95	0,5	0,1	9,3	40	0,8
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,4	2,5	2,1	33	1
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	160	3,2	5,5	6,1	91	5,1
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	155	8,8	13,7	18,3	233	9,4
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	18	87	0
<b>Итого</b>			<b>537</b>	<b>15,2</b>	<b>22,1</b>	<b>51,8</b>	<b>473</b>	<b>15,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	25	1,8	2,4	18	101	0
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>6,1</b>	<b>6,1</b>	<b>25,1</b>	<b>180</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	145	3,4	4,4	17,3	124	22,5
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	170	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,3	0,2	15,2	72	0
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>5,8</b>	<b>4,6</b>	<b>42,4</b>	<b>236</b>	<b>22,5</b>
<b>Всего</b>				<b>35,5</b>	<b>44</b>	<b>161,1</b>	<b>1193</b>	<b>40,5</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
5 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,8	6,5	22,4	173	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	15/6	1	5,6	6,7	81	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	9	64	0,4
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>9,2</b>	<b>14</b>	<b>38,1</b>	<b>318</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	95	0,5	0,1	9,3	40	0,8
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,3</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,6	2,8	3,4	41	1,6
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ, СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	3,4	5,7	6,7	96	5,5
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	175	10,1	16,8	20,5	274	10,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	53	3,5	0,5	22,3	107	0
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>17,6</b>	<b>25,8</b>	<b>62,8</b>	<b>558</b>	<b>17,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,1	5,3	10,1	113	3
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	25	1,8	2,4	18	101	0
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>7,9</b>	<b>7,7</b>	<b>28,1</b>	<b>214</b>	<b>3</b>
<b>Ужин</b>								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	175	3,9	5,5	21,1	151	27,1
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		11,4	46	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	42	3,1	0,3	20,3	96	0
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>7,1</b>	<b>5,8</b>	<b>52,8</b>	<b>293</b>	<b>27,1</b>
<b>Всего</b>				<b>42,3</b>	<b>53,4</b>	<b>191,1</b>	<b>1423</b>	<b>49,7</b>