

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 июня 2024 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								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	5,4	18,4	142	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5,2	15,4	118	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	9,3	73	0,5
Итого			365	10,1	13,2	43,1	333	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	117	0,6	0,1	11,9	51	2,3
Итого			117	0,6	0,1	11,9	51	2,3
Обед								
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	4,7	5,7	10,7	117	7,1
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	185	11,5	16,1	21,2	277	11
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,6	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			581	18,6	22,1	55,9	503	18,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,7	12,5	70	0
Итого			167	5,6	5,4	19,5	149	0,8
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	65	9,7	4,6	3,6	95	0,1
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	4,6	28	164	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,8	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	22	1,6	0,1	10,8	51	0
Итого			377	14	9,3	51,2	346	0,1
Всего				48,9	50,1	181,6	1382	22,3

Утверждаю



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

МЕНЮ
5 июня 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	7	24,5	189	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	6,1	20,4	149	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	10,5	81	0,6
Итого			446	12,7	15,8	55,4	419	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	147	0,7	0,1	14,8	63	2,9
Итого			147	0,7	0,1	14,8	63	2,9
Обед								
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	200	5,1	6,2	12,1	132	8
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	210	12,8	18,5	23,6	312	12,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,6	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,2	93	0
Итого			655	20,9	25,1	64,5	575	20,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	6,1	5,3	10,1	113	3
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,7	12,5	70	0
Итого			216	7,4	7	22,6	183	3
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	90	13,2	6,3	4,9	128	0,2
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,2	5,2	33,4	193	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,4	68	0
Итого			450	18,7	11,7	62,6	429	0,2
Всего				60,4	59,7	219,9	1669	27,7