

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 ноября 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	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5	5,4	23	161	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт. обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5	15,4	116	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8	32	0
Итого			365	7,4	10,4	46,4	309	0
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	163	0,7	0,7	15,5	74	6,5
Итого			163	0,7	0,7	15,5	74	6,5
Обед								
2012	90	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	35	0,4	1	3,5	26	0,8
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	180	3,6	3,6	13	100	3,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	160	19,1	14,6	29,5	326	11,72
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	44	2,9	0,4	18,7	90	0
Итого			599	26	19,6	72,5	573	15,72
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			169	5,6	5,3	19,3	149	0,8
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр , масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт)	100	9,2	12,2	3,2	160	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	12,6	76	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,1	0,2	14,2	67	0
Итого			309	13,4	14,1	30	303	0,6
Всего				53,1	50,1	183,7	1408	23,62

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

5 ноября 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	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	6,2	27,9	192	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	5,9	20,7	148	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
Итого			426	9,3	12,1	57,6	376	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	124	0,6	0,1	12,1	52	1
Итого			124	0,6	0,1	12,1	52	1
Обед								
2012	90	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	55	0,6	1,8	5,1	40	1,3
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200	4	3,9	14,7	111	3,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	180	21,4	16,4	33,2	366	13,17
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	54	3,6	0,5	23,1	111	0
Итого			689	29,6	22,6	84,8	663	17,97
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	203	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			220	7	6,5	21,6	175	1
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр , масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт)	130	12,3	15,5	4,1	206	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	14,7	87	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	38	2,8	0,2	18,6	88	0
Итого			368	17,5	17,6	37,4	381	0,6
Всего				64	58,9	213,5	1647	20,57