

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./



МЕНЮ

5 декабря 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	5,3	19,9	146	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	30/5/4	3,1	6,1	14,9	127	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,7	2,4	7,2	62	0,5
Итого			359	10,1	13,8	42	335	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	91	0,5	0,1	9,2	39	1,8
Итого			91	0,5	0,1	9,2	39	1,8
Обед								
2013	42	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ. (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,5	1	4,3	29	0,7
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ. (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	180	3,3	4,6	10,2	98	2,9
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (кури потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	50	7,6	9	3,6	126	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	3,2	15,3	99	7,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	37	2,4	0,3	15,7	76	0
Итого			597	16	18,1	54,9	451	11,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	137	3,9	3,3	6,4	72	0,7
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,4	5,5	35,5	216	0,1
Итого			217	10,3	8,8	41,9	288	0,8
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	15,8	12,2	16,3	240	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			12,7	50	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			325	17,6	12,4	41,1	347	0,3
Всего				54,5	53,2	189,1	1460	15,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 декабря 2024 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		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупa ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,7	6,8	25,8	188	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	7,4	20,1	164	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3	2,5	8,5	70	0,5
Итого			437	13	16,7	54,4	422	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	114	0,6	0,1	11,2	48	0,9
Итого			114	0,6	0,1	11,2	48	0,9
Обед								
2013	42	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ. (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,7	2,2	5,9	46	1,1
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ. (крупa перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200	3,7	5,4	11,3	112	3,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	10,2	11,8	5	166	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	3,7	18,7	119	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,2	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			706	20,5	23,5	66,8	563	13,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	182	5,1	4,5	8,4	95	1
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	75	6,1	5,3	35,2	211	0,1
Итого			257	11,2	9,8	43,6	306	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, крупa рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	125/30	19,8	15,7	20,6	307	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			16,6	67	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	34	2,5	0,2	16,3	77	0
Итого			389	22,3	15,9	53,5	451	0,3
Всего				67,6	66	229,5	1790	17,1