

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	6,6	16,5	145	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр)	26/0/4	2,8	1,4	12,6	74	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,1	1,6	7,2	52	0,4
Итого			350	9,6	9,6	36,3	271	0,9
Обед								
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	4,1	4,7	8,5	95	3,3
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)	45	8,1	8,6	4	125	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4	3,7	25,3	150	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3	0,4	19,5	94	0
Итого			501	19,2	17,4	62,2	483	3,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
2012	115	ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ И МОЛОКОМ. (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	5	6,8	29,3	197	0,2
Итого			189	9,2	10,4	36,3	275	1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	95/30	16,6	12,6	16,3	247	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6	24	0
Итого			305	16,7	12,6	22,3	271	0,3
Всего				54,7	50	157,1	1300	6,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	5,7	7,6	20,4	173	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр)	34/6/6	3,9	1,9	16,6	100	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	7,4	55	0,4
Итого			406	11,8	11,2	44,4	328	1
Обед								
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,7	5,9	10,1	115	4
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (кури потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная)	65	11,4	12,3	5,7	178	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	4,1	30,2	177	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,6	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	58	3,8	0,5	24,5	118	0
Итого			613	24,7	22,8	76,1	611	4,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	179	5	4,4	8,3	94	0,9
2012	115	ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ И МОЛОКОМ. (батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	5	7,2	29,3	200	0,2
Итого			219	10	11,6	37,6	294	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	120/40	20,8	16,8	19,6	317	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		6,5	27	0
Итого			360	20,9	16,8	26,1	344	0,4
Всего				67,4	62,4	184,2	1577	7,3