

Утверждаю

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



МЕНЮ
6 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	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4	5,5	21,9	154	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	2,9	7,6	14,1	136	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,5	8,6	69	0,5
Итого			369	9,8	15,6	44,6	359	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	94	0,5	0,1	9,2	39	0,8
Итого			94	0,5	0,1	9,2	39	0,8
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	175	4,6	5	12,3	116	13,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	160	8,3	11,3	20	215	10,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			553	15,4	16,6	55,2	436	23,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	147	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			164	5,5	5,2	19,1	146	0,8
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	55	13,3	3,7	3,4	100	0,2
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	110	2,4	5	9,8	95	23
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7	28	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,7	0,1	11,2	53	0
Итого			368	17,5	8,8	31,4	276	23,2
Всего				48,7	46,3	159,5	1256	49,3

Утверждаю

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

МЕНЮ
6 декабря 2024 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								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,1	7,8	28,3	205	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,1	9,8	19	182	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,2	2,7	9,7	77	0,6
Итого			452	12,4	20,3	57	464	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,5	49	1
Итого			118	0,6	0,1	11,5	49	1
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, картофель)	190	5	5,6	13,6	129	14,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	9,3	12,3	22,7	239	11,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,1	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,2	97	0
Итого			618	17,5	18,3	64,6	498	26
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	196	5,5	4,8	9,1	103	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			213	6,8	6,4	21,3	172	1
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	75	17,9	4,7	4,7	132	0,2
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок)	130	2,9	5,5	11,9	111	27
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	31	2,3	0,2	15,1	72	0
Итого			436	23,2	10,4	40,1	349	27,2
Всего				60,5	55,5	194,5	1532	56,4