

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Евсеева Н.П./

МЕНЮ

7 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическа- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,6	6,7	24,4	182	0,6
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	41/0/6	4,4	2,9	20,5	126	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,4	1,9	9,6	66	0,4
Итого			407	12,4	11,5	54,5	374	1
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,7	3,8	4,1	55	2,2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	9	77	7,24
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	170	7,7	9	22,6	203	11,5
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)	56	3,7	0,5	23,9	115	0
Итого			661	14,5	16,9	69,2	488	20,94
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	221	6,2	5,3	10,3	116	1,2
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			251	8,4	8,1	31,9	237	1,2
Ужин								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай , мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	125	19	7,2	4,4	159	0,4
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)	42	3,1	0,3	20,7	118	0
Итого			367	22,2	7,5	35	297	0,4
Всего				57,5	44	190,6	1396	23,54

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есаякова Н.П./

МЕНЮ

7 февраля 2025 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								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	5,5	20,4	150	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	31/0/4	3,2	2,2	15,4	95	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,3	1,8	8	58	0,4
Итого			355	10,2	9,5	43,8	303	0,9
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	35	0,6	2,6	2,7	37	1,3
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	160	2,1	3,2	8	69	6,41
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	6,8	7,8	20,1	177	10,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,1	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	10,3	33	0
Итого			540	12,5	14	57,2	404	18,01
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	166	4,7	4,1	7,8	87	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			196	6,9	6,9	29,4	208	0,9
Ужин								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай , мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	115	17,4	7,1	4	150	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		9	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32	2,3	0,2	15,5	73	0
Итого			327	19,8	7,3	28,5	259	0,4
Всего				49,4	37,7	158,9	1174	20,21