

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

# МЕНЮ

8 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	150	4,5	5,6	17,9	142	0
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,1	5,4	14,5	116	0
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,1	33	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>6,7</b>	<b>11</b>	<b>40,5</b>	<b>291</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ</b> (яблоки)	169	0,7	0,7	16,2	78	6,8
<b>Итого</b>			<b>169</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>16,2</b>	<b>78</b>	<b>6,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	5	10,5	10,7	157	5,4
2011	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ</b> (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	155	10,4	10,8	8,2	173	27,1
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,9	31	0
2008	К/К	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	15,9	77	0
<b>Итого</b>			<b>523</b>	<b>17,9</b>	<b>21,6</b>	<b>42,7</b>	<b>438</b>	<b>32,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
<b>Итого</b>			<b>170</b>	<b>5,6</b>	<b>5,3</b>	<b>19,7</b>	<b>151</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	132	<b>КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,8	5,3	24	168	0,4
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	7,8	66	0,5
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,2	0,2	14,9	70	0
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>16,1</b>	<b>12,6</b>	<b>47</b>	<b>367</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>51,2</b>	<b>166,1</b>	<b>1325</b>	<b>41</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
8 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр )	200	6,2	8,1	24	194	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	40/6	2,8	6,4	19,6	148	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,3	38	0
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>9,1</b>	<b>14,5</b>	<b>52,9</b>	<b>380</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	145	0,7	0,1	14,3	61	1,2
<b>Итого</b>			<b>145</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,3</b>	<b>61</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	5,7	13,9	12,8	199	6,8
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	195	12,8	14,2	10,3	223	33,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
<b>Итого</b>			<b>622</b>	<b>21,6</b>	<b>28,5</b>	<b>52</b>	<b>554</b>	<b>40,7</b>
<b>Полдник</b>								
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)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
<b>Итого</b>			<b>221</b>	<b>7</b>	<b>6,5</b>	<b>22</b>	<b>177</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	132	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	7,7	7,2	31,9	224	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,5	2,9	8,6	76	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	40	3	0,3	19,7	93	0
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>19,3</b>	<b>15</b>	<b>60,5</b>	<b>456</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>57,7</b>	<b>64,6</b>	<b>201,7</b>	<b>1628</b>	<b>44</b>