

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 августа 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	4,9	19,4	141	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	35/5/4	3,4	6,8	16,6	141	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	7,6	56	0,4
Итого			374	10	13,4	43,6	338	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	90	0,5	0,1	9,1	39	1,8
Итого			90	0,5	0,1	9,1	39	1,8
Обед								
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ. (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,4	10,6	10,7	163	3,8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	145	8	9,7	17,8	191	9,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	18	86	0
Итого			547	16,2	20,7	53,9	470	12,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	154	4,4	3,7	7,2	81	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,7	13,4	75	0
Итого			173	5,8	5,4	20,6	156	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)	105/20	15,8	13,8	16,8	258	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,3	0,2	15	71	0
Итого			336	18,2	14	39,4	360	0,3
Всего				50,7	53,6	166,6	1363	16,6

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

8 августа 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,4	5,7	23,1	167	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	45/6/6	4,6	8,1	22,2	181	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,6	1,9	9,7	67	0,4
Итого			437	12,6	15,7	55	415	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	113	0,6	0,1	11,1	47	0,9
Итого			113	0,6	0,1	11,1	47	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)	200	6	11,1	11,7	175	4,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	165	9	11,1	20	216	10,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	53	3,5	0,5	22,3	107	0
Итого			618	18,5	22,7	62	530	14,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	205	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,7	13,4	75	0
Итого			224	7,1	6,6	22,9	182	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, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	130/30	20	17,7	21,6	329	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,3	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	41	3	0,3	20,1	95	0
Итого			401	23,1	18	50	457	0,3
Всего				61,9	63,1	201	1631	17,7