



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

8 октября 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	5,6	21	154	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,2	6,7	14,9	133	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	8,9	72	0,5
Итого			369	10,7	14,8	44,8	359	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	104	0,5	0,1	10,5	45	2,1
Итого			104	0,5	0,1	10,5	45	2,1
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, кури потрош. 1 категории, картофель)	175	4,5	6,3	11,9	127	12,8
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (кури потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	8,7	10,9	3,4	146	0,3
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	120	2,8	3,7	14,1	101	18
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,3	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			570	18,6	21,3	54,7	489	31,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,3	5,8	37,5	226	0,1
Итого			229	10,5	9,4	44,4	304	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	120/30	18,4	15,4	18	290	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			13,3	53	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	26	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			356	20,3	15,6	43,8	402	0,3
Всего				60,6	61,2	198,2	1599	35,3

Утверждаю

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



МЕНЮ
8 октября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6	7,3	26,6	197	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	8	20	170	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,8	9,7	78	0,6
Итого			452	13,6	18,1	56,3	445	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	130	0,6	0,1	12,7	54	1
Итого			130	0,6	0,1	12,7	54	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, кури потрош. 1 категории, картофель)	195	5	7,1	13,5	143	14,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (кури потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	75	11,3	13,8	5,1	189	0,6
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	150	3,4	4,7	17,4	126	22,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			669	23	26	64,8	590	37,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,8	9,2	104	1
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,3	6,5	36,2	227	0,1
Итого			278	11,8	11,3	45,4	331	1,1
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	145/40	22,9	18	22,6	354	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			17,9	72	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	33	2,5	0,2	16,3	77	0
Итого			418	25,4	18,2	56,8	503	0,4
Всего				74,4	73,7	236	1923	41,1