

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

9 января 2025 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупка гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,1	5,4	23,3	162	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,1	4,9	14,6	112	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	170	0,1		7,5	30	0
Итого			355	7,3	10,3	45,4	304	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	109	0,5	0,1	11	47	2,2
Итого			109	0,5	0,1	11	47	2,2
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ТУШЕНКОЙ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, консервы говядина тушеная)	150	2,2	2,2	10,6	70	2,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ МЯСА (консервы говядина тушеная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	130	5,3	8,4	30,8	222	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,5	26	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,4	0,3	15,5	75	0
Итого			467	9,9	10,9	63,4	393	3,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	172	4,9	4,2	8	90	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	10	0,8	1	7,2	40	0
Итого			182	5,7	5,2	15,2	130	0,9
Ужин								
2013	42	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,5	1,6	4	34	0,7
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	125	10,9	15,1	3,7	197	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	12,6	76	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			375	15,7	18,6	34,9	376	1,3
Всего				39,1	45,1	169,9	1250	7,6

Утверждаю

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



МЕНЮ
9 января 2025 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		
Завтрак								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	6,2	27,9	192	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,8	5,8	19,3	141	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,7	31	0
Итого			406	9,1	12	54,9	364	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	109	0,5	0,1	10,7	46	0,9
Итого			109	0,5	0,1	10,7	46	0,9
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ТУШЕНКОЙ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, консервы говядина тушеная)	180	2,6	2,6	12,8	85	2,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ МЯСА (консервы говядина тушеная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	145	6	9,3	34,3	245	1,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,2	92	0
Итого			570	11,6	12,3	74,7	456	3,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	202	5,6	4,9	9,4	106	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12	68	0
Итого			219	6,9	6,5	21,4	174	1
Ужин								
2013	42	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	60	0,7	2	6,5	48	1,1
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш. сорт)	125	11,2	15,1	4,1	199	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	13,9	84	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,9	0,2	19,3	91	0
Итого			425	17,2	19,2	43,8	422	1,7
Всего				45,3	50,1	205,5	1462	7,5