

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

9 августа 2024 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	5,2	6,5	20,2	160	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3	7,6	14,5	139	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	2,8	2,3	9	69	0,5
Итого			364	11	16,4	43,7	368	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	115	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Итого			115	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,8	4	3
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	6,4	5,5	16,3	141	3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	10,4	18,5	16,6	275	8,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,1	32	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,1	0,3	13,2	64	0
Итого			571	19,1	24,3	55	516	14,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	142	4	3,4	6,6	74	0,7
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,3	69	0
Итого			159	5,3	5	18,9	143	0,7
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)	110	17,2	5,8	3,8	138	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,3	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32	2,3	0,2	15,6	74	0
Итого			322	19,6	6	27,7	245	0,3
Всего				55,6	51,8	157	1322	18,7

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

9 августа 2024 г.

Сад 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)	200	6,8	8,5	27	212	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,2	9,6	19,3	181	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,2	2,7	10,1	78	0,5
Итого			447	14,2	20,8	56,4	471	1,3
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	144	0,7	0,1	14,2	60	1,2
Итого			144	0,7	0,1	14,2	60	1,2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	60	0,5	0,1	1,5	8	6
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	7,1	5,8	18,2	154	3,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	165	11,6	20	18,6	302	9,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,2	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,7	80	0
Итого			664	21,8	26,2	64,2	581	18,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	189	5,3	4,6	8,8	99	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,3	69	0
Итого			206	6,6	6,2	21,1	168	1
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)	120	18,8	6,3	4,2	149	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,5	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	43	3,2	0,3	20,8	98	0
Итого			363	22,1	6,6	34,5	285	0,4
Всего				65,4	59,9	190,4	1565	22,4