

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	<b>КАША "РИСОВАЯ"</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,9	4,8	21,7	147	0,4
		<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )	29/0/4	3,1	2,1	14,4	88	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,7	2,3	8	64	0,5
<b>Итого</b>			<b>353</b>	<b>9,7</b>	<b>9,2</b>	<b>44,1</b>	<b>299</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ</b> (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	160	3,8	3,8	11	97	11,2
2012	282	<b>КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ</b> (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	50	8,4	9,8	3	134	0,5
2008	181	<b>ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР.</b> (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,4	4,4	24,6	160	0
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6	24	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>508</b>	<b>20,1</b>	<b>18,3</b>	<b>60,5</b>	<b>492</b>	<b>11,7</b>
<b>Полдник</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	94	0,5	0,1	9,2	39	0,8
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	68	0
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>1,8</b>	<b>1,7</b>	<b>21,4</b>	<b>107</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ.</b> (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	105/30	16,5	13,9	16,8	261	0,3
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,5	30	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,6	0,1	10,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>337</b>	<b>18,2</b>	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>341</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>49,8</b>	<b>43,2</b>	<b>161</b>	<b>1239</b>	<b>13,7</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

10 апреля 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	5,6	25,6	173	0,6
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )	38/0/6	4,2	2,8	19	119	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	2,9	2,4	8,7	69	0,5
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>11,7</b>	<b>10,8</b>	<b>53,3</b>	<b>361</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
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)	190	4,7	4,7	13,1	118	13,3
2012	282	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	65	11,7	13,3	4,6	184	0,6
2008	181	ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРШИР. (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	6,4	5,2	29	188	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,8	95	0
<b>Итого</b>			<b>612</b>	<b>25,9</b>	<b>23,6</b>	<b>73,8</b>	<b>614</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	113	0,6	0,1	11,1	47	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>1,9</b>	<b>1,7</b>	<b>23,3</b>	<b>116</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	130/40	20,5	17,4	20,7	325	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,1	0,2	14,1	66	0
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>22,7</b>	<b>17,6</b>	<b>43,2</b>	<b>425</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>62,2</b>	<b>53,7</b>	<b>193,6</b>	<b>1516</b>	<b>16,3</b>