

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

10 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,6	5,6	18,1	142	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,1	5,8	14,4	118	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2	1,6	7,6	54	0,4
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>8,7</b>	<b>13</b>	<b>40,1</b>	<b>314</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	89	0,4	0,4	8,4	41	3,6
<b>Итого</b>			<b>89</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,4</b>	<b>41</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2	3,8	36	1,3
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	150	3,3	4,9	5,9	85	5,1
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	170	11,4	17,3	18,9	277	9,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,7	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	78	0
<b>Итого</b>			<b>578</b>	<b>17,7</b>	<b>24,5</b>	<b>53,4</b>	<b>511</b>	<b>16,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	135	4	3,5	6,7	75	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>18,9</b>	<b>144</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6,6	8,1	34,9	238	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			14,1	56	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>6,6</b>	<b>8,1</b>	<b>49</b>	<b>294</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>38,7</b>	<b>51,1</b>	<b>169,8</b>	<b>1304</b>	<b>21,7</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

10 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,2	7,5	24,1	190	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,8	6,9	19,1	149	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,2	1,8	8	58	0,4
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>11,2</b>	<b>16,2</b>	<b>51,2</b>	<b>397</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	89	0,4	0,4	8,4	41	3,6
<b>Итого</b>			<b>89</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,4</b>	<b>41</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	55	0,8	2,1	5,7	45	1,9
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	3,9	5,6	7	98	5,8
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	190	12,5	18,8	21	303	10,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,5	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,2	97	0
<b>Итого</b>			<b>673</b>	<b>20,4</b>	<b>26,9</b>	<b>63,4</b>	<b>581</b>	<b>18,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	189	5,8	5	9,6	107	2,85
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>206</b>	<b>7,1</b>	<b>6,6</b>	<b>21,8</b>	<b>176</b>	<b>2,85</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6,5	7,8	34,7	235	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			19,4	77	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,5</b>	<b>7,8</b>	<b>54,1</b>	<b>312</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>45,6</b>	<b>57,9</b>	<b>198,9</b>	<b>1507</b>	<b>26,35</b>