

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

11 июля 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	6,3	17,4	147	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,1	5	14,5	112	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	7,1	53	0,4
Итого			365	9	13	39	312	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	101	0,4	0,4	9,6	46	4
Итого			101	0,4	0,4	9,6	46	4
Обед								
	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,4	1,4	2,5	25	3,1
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, куры потрош. 1 категории, картофель)	135	3,6	4,9	9,6	102	9,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	8,1	9,3	18,8	192	9,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			535	14,7	15,9	53,7	424	22
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,5	6,2	34,6	218	0,1
Итого			229	10,7	9,8	41,5	296	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	95/30	15,9	12,9	17,3	253	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,2	25	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32	2,3	0,2	15,5	73	0
Итого			337	18,3	13,1	39	351	0,3
Всего				53,1	52,2	182,8	1429	28,1

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ
11 июля 2024 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,3	8,6	22,7	194	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,8	6,2	19,3	144	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	8,7	62	0,4
Итого			446	11,5	16,7	50,7	400	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	136	0,7	0,1	13,4	57	1,1
Итого			136	0,7	0,1	13,4	57	1,1
Обед								
	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	40	0,4	2,5	3,3	38	4,4
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)	165	4,4	5,5	11,6	120	10,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	170	9,2	10,9	21,1	219	10,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,5	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			624	17,3	19,3	63,4	504	26,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,8	9,2	104	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	5,8	34,4	213	0,1
Итого			278	11,9	10,6	43,6	317	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	120/40	19,9	16,9	21,8	322	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		6,8	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	43	3,2	0,3	20,9	99	0
Итого			403	23,2	17,2	49,5	448	0,4
Всего				64,6	63,9	220,6	1726	29,7