

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

12 февраля 2025 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	4,6	5,9	17,5	143	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,3	4,7	15,1	112	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,8	2,4	9,7	72	0,5
Итого			355	9,7	13	42,3	327	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	89	0,4	0,1	8,7	37	0,7
Итого			89	0,4	0,1	8,7	37	0,7
Обед								
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)	150	5,6	5,6	14,7	133	3,3
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	50	8,8	10,2	4,9	145	0,6
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,1	2,7	6	58	18,7
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)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			490	18,5	18,8	44,8	423	22,6
Полдник								
		СНЕЖОК (снежок 2,5% жирности)	152					0
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,8	13,7	76	0
Итого			171	1,4	1,8	13,7	76	0
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (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	5,8	8,8	29,6	221	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,8	31	0
Итого			260	5,9	8,8	37,4	252	0,2
Всего				35,9	42,5	146,9	1115	24,4

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П.

МЕНЮ

12 февраля 2025 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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)	180	5,7	7,5	21	175	0,1
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/6	3	5,2	19,8	138	1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,4	10	75	0,1
Итого			406	11,6	15,1	50,8	388	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	89	0,4	0,1	8,7	37	0,1
Итого			89	0,4	0,1	8,7	37	0,1
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	6,9	7,5	17,8	165	3,8
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	70	12	14,7	6,6	206	0,8
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,3	2,7	6,8	63	21,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,9	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	77	0
Итого			598	23,7	25,2	55,2	543	26,5
Полдник								
		СНЕЖОК (снежок 2,5% жирности)	202					0
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,8	13,7	76	0
Итого			221	1,4	1,8	13,7	76	0
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (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	8,4	29,4	216	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,8	36	0
Итого			280	6,1	8,4	38,2	252	0,2
Всего				43,2	50,6	166,6	1296	28,5