

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

12 ноября 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 ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,8	6,5	17,3	147	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/6	2	5,1	13,8	109	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	3	2,5	8,5	70	0,5
Итого			361	9,8	14,1	39,6	326	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	83	0,4	0,1	8,1	35	0,7
Итого			83	0,4	0,1	8,1	35	0,7
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	16	0,1		0,3	2	0,8
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лушенный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	6,7	5,2	17,2	142	3,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	75	10,4	3,6	3,5	89	1,7
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ. (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,2	5,4	33,4	195	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,5	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,8	52	0
Итого			576	22,1	14,4	72,7	510	6,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	161	4,6	3,9	7,5	84	0,8
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности)	50	7,2	5,2	20,4	157	0,1
Итого			211	11,8	9,1	27,9	241	0,9
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай , лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	10,4	4,2	4,3	97	0,3
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	4,4	9,4	84	4,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,7	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,6	0,1	10,9	51	0
Итого			362	13,7	8,7	32,3	263	4,7
Всего				57,8	46,4	180,6	1375	13,6

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

12 ноября 2024 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 ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	160	5,1	6,6	18,6	155	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/8	2,6	5,6	18,2	134	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	205	3,5	2,9	10,6	84	0,6
Итого			408	11,2	15,1	47,4	373	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	104	0,5	0,1	10,2	43	0,8
Итого			104	0,5	0,1	10,2	43	0,8
Обед								
2008	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	27	0,2		0,5	4	1,3
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофе́ль, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	8	5,9	20,5	168	4,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	85	10,4	3,4	3,5	87	1,9
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ. (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,1	4,9	33,3	189	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,1	0,3	13,5	65	0
Итого			654	23,8	14,5	80,3	549	7,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	193	5,4	4,7	9	101	1
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности)	70	9,5	6,7	27,8	210	0,1
Итого			263	14,9	11,4	36,8	311	1,1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай , лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	65	13,9	5,5	5,5	127	0,5
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,8	4,9	11,1	96	5,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,3	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,1	0,2	14,3	67	0
Итого			424	17,9	10,6	40,2	328	5,7
Всего				68,3	51,7	214,9	1604	16,6