

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./**МЕНЮ**
13 марта 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								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4	4,8	22,1	148	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	31/0/4	3,1	2,1	15,4	93	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,9	2,5	8,5	68	0,5
Итого			355	10	9,4	46	309	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	99	0,5	0,1	9,7	41	0,8
Итого			99	0,5	0,1	9,7	41	0,8
Обед								
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)	145	3,7	4,6	9,7	98	10,5
2012	282	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	50	8,8	10	5,2	145	0,5
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	110	2,6	3,5	12,6	92	16,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,5	80	0
Итого			494	17,7	18,4	50,8	442	27,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			168	5,6	5,3	19,2	148	0,8
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	12,9	29,5	256	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8	32	0
Итого			260	5,9	12,9	37,5	288	0,2
Всего				39,7	46,1	163,2	1228	30,1

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

13 марта 2025 г.
Сад 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								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,7	5,7	25,9	175	0,6
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	41/0/6	4,3	2,9	20,3	125	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	9,3	73	0,5
Итого			407	12,1	11,2	55,5	373	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	99	0,5	0,1	9,7	41	0,8
Итого			99	0,5	0,1	9,7	41	0,8
Обед								
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)	175	4,5	5	11,7	113	12,5
2012	282	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	75	12,3	13,6	7,7	202	0,6
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	130	3	3,8	14,7	105	19,2
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)	49	3,2	0,4	20,6	99	0
Итого			609	23	22,8	62,6	551	32,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	202	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			219	7	6,5	21,6	175	1
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	5,7	12,7	29,7	255	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,9	36	0
Итого			280	5,8	12,7	38,6	291	0,2
Всего				48,4	53,3	188	1431	35,4

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

13 марта 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								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4	4,8	22,1	148	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	31/0/4	3,1	2,1	15,4	93	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,9	2,5	8,5	68	0,5
Итого			355	10	9,4	46	309	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	99	0,5	0,1	9,7	41	0,8
Итого			99	0,5	0,1	9,7	41	0,8
Обед								
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)	145	3,7	4,6	9,7	98	10,5
2012	282	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	50	8,8	10	5,2	145	0,5
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	110	2,6	3,5	12,6	92	16,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,5	80	0
Итого			494	17,7	18,4	50,8	442	27,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			168	5,6	5,3	19,2	148	0,8
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	12,9	29,5	256	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8	32	0
Итого			260	5,9	12,9	37,5	288	0,2
Всего				39,7	46,1	163,2	1228	30,1