

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

13 мая 2025 г.

Если 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								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	6,6	20,3	160	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	28/0/4	2,9	1,4	13,4	78	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	8,2	70	0,6
Итого			362	10,8	10,6	41,9	308	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	117	0,6	0,1	11,8	50	2,3
Итого			117	0,6	0,1	11,8	50	2,3
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох луцный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	5,4	4,6	14,9	124	3,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	50	6,3	7,4	2,9	104	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,5	3,6	15,9	107	7,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,6	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			485	15,9	15,8	49,9	409	11,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			10,5	42	0
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,5	5	35,8	211	0,1
Итого			230	6,5	5	46,3	253	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	4,8	9,4	87	4,4
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай , лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	11,8	4,3	5	105	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,7	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	2	0,2	13,4	63	0
Итого			373	15,5	9,3	34,5	282	4,7
Всего				49,3	40,8	184,4	1302	20,1

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./**МЕНЮ**
13 мая 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	6,6	20,6	162	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	36/0/6	4,1	1,9	17,6	105	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	3,3	2,9	8,8	75	0,6
Итого			382	12,1	11,4	47	342	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	117	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Итого			117	0,6	0,1	11,4	49	0,9
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	6,6	5,1	17,4	142	3,9
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	70	8,6	9,6	4,1	137	1,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	2,9	3,9	18,9	123	9,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,5	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	31	2,1	0,3	13,1	63	0
Итого			596	20,2	18,9	60	491	14,4
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			12,6	50	0
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,5	5,2	35,9	215	0,1
Итого			260	6,5	5,2	48,5	265	0,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,9	5,3	11,2	101	5,2
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай , лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	16,3	6,3	6,5	148	0,5
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,3	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			441	21	11,8	42,6	361	5,7
Всего				60,4	47,4	209,5	1508	22,2