

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./

МЕНЮ

13 августа 2024 г.

Ясли 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	4,4	5,4	20,1	148	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,2	6,1	14,9	127	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,5	8,3	68	0,5
Итого			369	10,5	14	43,3	343	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	76	0,3	0,3	7,2	35	3
Итого			76	0,3	0,3	7,2	35	3
Обед								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	5,3	1,6	7,7	65	3,7
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	8,7	9,8	3,8	138	0,3
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	105	2,6	3,1	12,4	89	16,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,9	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			562	19,4	14,9	48,5	405	20,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	153	4,3	3,7	7,2	80	0,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	80	5,5	8,2	41,3	261	0,1
Итого			233	9,8	11,9	48,5	341	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (макаронные изделия высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	115/30	17,4	13,8	17,9	272	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			13,3	53	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			350	19,2	14	43,3	382	0,3
Всего				59,2	55,1	190,8	1506	25,7

МЕНЮ

13 августа 2024 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)	200	6,1	7,2	26,7	197	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	7,8	20,1	169	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,5	2,9	9,9	80	0,6
Итого			452	13,9	17,9	56,7	446	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	76	0,3	0,3	7,2	35	3
Итого			76	0,3	0,3	7,2	35	3
Обед								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	200	5,8	1,9	8,5	73	4,1
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	75	11,6	13,6	5,2	189	0,6
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	125	3	3,8	14,8	106	19,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,4	0,5	22,1	106	0
Итого			652	23,8	19,8	58,1	504	24,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	204	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	80	5,6	7,9	41,1	258	0,1
Итого			284	11,3	12,8	50,6	365	1,2
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (макаронные изделия высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	140/40	21,8	17,1	22,6	340	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			17,8	71	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	33	2,4	0,2	16,3	77	0
Итого			413	24,2	17,3	56,7	488	0,4
Всего				73,5	68,1	229,3	1838	30,1