

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29" корпус 2
/Есякова Н.П./



МЕНЮ
13 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая)	150	4,2	4,6	15,6	121	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/5	3,1	6,3	13,7	124	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,3	1,7	9,6	64	0,4
Итого			370	9,6	12,6	38,9	309	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	134	0,5	0,5	12,8	61	5,4
Итого			134	0,5	0,5	12,8	61	5,4
Обед								
	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	30	0,4	2,4	3,9	39	3,2
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2	3	7,4	64	5,98
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	155	10,6	17,6	18	273	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			555	15,6	23,4	53,6	487	18,18
Полдник								
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
		СНЕЖОК (снежок 2,5% жирности)	162					0
Итого			180	1,3	1,6	12,6	71	0
Ужин								
2008	444	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6	7,8	32,6	225	0,82
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,5	30	0
Итого			260	6,1	7,8	40,1	255	0,82
Всего				33,1	45,9	158	1183	25,3

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29" корпус 2
/Есякова Н.П./

МЕНЮ
13 ноября 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая)	180	5	5	18,6	142	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	35/6/6	4	7,7	17,9	158	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	9,8	67	0,4
Итого			427	11,4	14,6	46,3	367	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	134	0,5	0,5	12,8	61	5,4
Итого			134	0,5	0,5	12,8	61	5,4
Обед								
	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	45	0,6	2,7	4,2	45	5
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,18
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	12,3	18,5	21,6	302	10,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,3	0,4	20,8	100	0
Итого			654	18,6	25,2	63,9	558	22,98
Полдник								
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
		СНЕЖОК (снежок 2,5% жирности)	203					0
Итого			221	1,3	1,6	12,6	71	0
Ужин								
2008	444	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6	8	32,6	227	0,82
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,7	35	0
Итого			280	6,1	8	41,3	262	0,82
Всего				37,9	49,9	176,9	1319	30,2