



Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

**МЕНЮ**

14 мая 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6	7,5	26,6	199	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр )	40/6/6	4,2	7,8	19,3	166	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	9,6	77	0,6
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>13,5</b>	<b>18</b>	<b>55,5</b>	<b>442</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	162	0,6	0,6	15,9	76	16,2
<b>Итого</b>			<b>162</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,9</b>	<b>76</b>	<b>16,2</b>
<b>Обед</b>								
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)	200	8,4	7,4	23,6	195	6,1
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	75	11,6	13,5	5,1	187	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	4,1	18,8	124	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	33	2,2	0,3	14,2	68	0
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>25</b>	<b>25,3</b>	<b>69,6</b>	<b>605</b>	<b>15,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	19	1,4	1,8	13,8	77	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,8	9,2	104	1
<b>Итого</b>			<b>217</b>	<b>6,9</b>	<b>6,6</b>	<b>23</b>	<b>181</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	135/40	20,9	18,9	29,4	374	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			17,7	71	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	33	2,4	0,2	16,3	77	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>23,3</b>	<b>19,1</b>	<b>63,4</b>	<b>522</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>69,3</b>	<b>69,6</b>	<b>227,4</b>	<b>1826</b>	<b>34,5</b>