

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 мая 2025 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,3	5,1	20,2	145	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	33/0/4	3,3	1,4	16,2	91	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2	1,6	8,4	57	0,4
Итого			357	9,6	8,1	44,8	293	0,9
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	150	3,2	4,4	9,4	91	2,7
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	55	9,7	10,8	5,5	158	0,6
2008	181	ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР. (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	5,4	4,4	24,6	160	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,1	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,1	0,3	13,6	65	0
Итого			497	20,4	19,9	60,2	502	3,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,5	70	0
Итого			165	5,5	5,2	19,4	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	6,1	9,6	32,9	242	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,3	29	0
Итого			260	6,2	9,6	40,2	271	0,2
Всего				41,7	42,8	164,6	1214	5,2

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

14 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5	5,8	23,7	168	0,6
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	44/0/6	4,7	2	21,5	123	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	9,2	61	0,4
Итого			410	11,9	9,5	54,4	352	1
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	180	3,9	5	11,2	107	3,3
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	75	13	14,4	7,5	211	0,8
2008	181	ГРЕЧНЕВЫЙ ГАРНИР. (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	6,4	5,2	29	188	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,6	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			605	25,9	25	73,3	623	4,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,5	4,8	9,2	103	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,3	69	0
Итого			214	6,8	6,4	21,5	172	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	6,1	9,1	32,2	234	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,2	33	0
Итого			280	6,2	9,1	40,4	267	0,2
Всего				50,8	50	189,6	1414	6,3