

Утверждаю

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

14 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	210	6,6	6,9	30,3	210	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	6,4	20,1	150	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		9,2	37	0
Итого			436	9,6	13,3	59,6	397	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	111	0,6	0,1	10,9	46	0,9
Итого			111	0,6	0,1	10,9	46	0,9
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,6	8,4	14,2	155	7,4
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	185	11,2	12,1	10,1	196	33,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,3	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			630	19,8	20,9	52,7	480	41
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	195	5,5	4,8	9,1	102	1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	34	2	1,6	25,3	124	0
Итого			229	7,5	6,4	34,4	226	1
Ужин								
2008	132	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	7,6	7	31,8	222	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,6	2	9,4	67	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн формовой мука высш. сорт)	37	2,7	0,2	18	85	0
Итого			477	18	13,8	59,5	437	0,9
Всего				55,5	54,5	217,1	1586	43,8