



МЕНЮ

14 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	6,1	18,7	150	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	35/5/4	3,4	6,2	17	137	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,6	7,6	66	0,5
Итого			374	11	14,9	43,3	353	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	142	0,6	0,6	13,5	65	5,7
Итого			142	0,6	0,6	13,5	65	5,7
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)	160	3,4	4,9	9,2	97	2,7
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.))	55	8,4	9,7	4,7	140	0,3
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	95	2,2	5,8	12	111	14,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,8	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			520	16	20,7	45,4	436	17,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			166	5,5	5,2	19,2	147	0,8
Ужин								
2012	90	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	1,9	3,7	35	0,9
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	175	26	19	16,3	340	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	30	0,4	1,2	1,7	23	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			12,7	50	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,6	0,2	17,1	80	0
Итого			460	29,4	22,3	51,5	528	0,9
Всего				62,5	63,7	172,9	1529	25,5

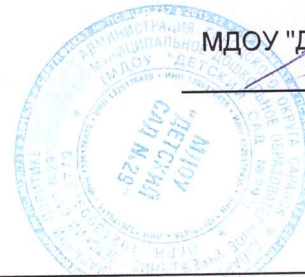
Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ
14 ноября 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,8	7,4	21,6	177	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	50/6/6	4,6	10,3	22,2	200	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	9,3	76	0,6
Итого			442	13,7	20,4	53,1	453	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	117	0,6	0,1	11,4	49	0,9
Итого			117	0,6	0,1	11,4	49	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)	180	3,9	4,9	10,7	106	3,1
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	115	2,5	6,1	14	123	16,2
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	11,8	12,6	6,5	186	0,6
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)	37	2,4	0,3	15,6	75	0
Итого			607	20,6	23,9	54,3	520	19,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	6	5,3	10	112	2,97
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
Итого			215	7,3	6,9	22,2	181	2,97
Ужин								
2012	90	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,5	2	4,4	39	1,1
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	175	26	19	16,3	340	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	40	0,6	1,5	2,5	30	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			13,5	54	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	47	3,5	0,3	22,9	108	0
Итого			512	30,6	22,8	59,6	571	1,1
Всего				72,8	74,1	200,6	1774	26,07