

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

15 ноября 2024 г.
Ясли 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	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	5,3	21	153	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,2	5,8	15,5	127	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,6	3	8,7	77	0,6
Итого			384	11,6	14,1	45,2	357	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			130	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Обед								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)	35	0,5	1,1	4,4	30	4,5
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	165	6,2	8,7	18,1	180	4,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	145	7,3	8,1	18,2	177	9,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			563	16,5	18,2	64,3	494	18,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	177	4,9	4,3	8,2	93	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12	67	0
Итого			194	6,2	5,9	20,2	160	0,9
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай , лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	12	5,4	4,3	114	0,3
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,1	4,4	23,2	177	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,8	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,7	0,1	11,3	54	0
Итого			368	24,9	9,9	46,6	376	0,3
Всего				59,7	48,6	188,6	1446	25,8

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

15 ноября 2024 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	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,5	7,2	27,9	201	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,4	7,1	20,6	164	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	220	3,8	3,2	9,4	83	0,7
Итого			472	14,7	17,5	57,9	448	1,4
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	126	0,6	0,1	12,4	53	1
Итого			126	0,6	0,1	12,4	53	1
Обед								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль)	45	0,6	2	5	42	5,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	180	6,7	8,7	20,3	190	4,9
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	165	8,3	9,4	20,5	201	10,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,2	97	0
Итого			638	18,8	20,5	75	566	20,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	177	4,9	4,3	8,2	93	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12	67	0
Итого			194	6,2	5,9	20,2	160	0,9
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай , лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	75	16,2	7,9	5,6	159	0,5
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	13,1	5,5	27,4	211	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,3	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,3	0,2	15	71	0
Итого			436	31,7	13,6	57,3	479	0,5
Всего				72	57,6	222,8	1706	24,7