

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

16 января 2025 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,8	6,7	18,1	153	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/3	2,8	5,8	14,2	120	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,1	1,6	7,3	53	0,4
Итого			358	9,7	14,1	39,6	326	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	56	0,2	0,2	5,3	26	2,2
Итого			56	0,2	0,2	5,3	26	2,2
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК. (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,3	1,6	2,2	25	0,7
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	3,4	4,7	7,9	89	3,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	155	6,9	8,2	20,3	183	10,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,6	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			523	13,1	14,8	51,9	397	14,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	79	0,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,3	5,6	38,9	227	0,1
Итого			227	9,6	9,3	46	306	0,9
Ужин								
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 рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	90/30	15,5	12,8	16,4	246	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,5	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			330	17,8	13	38,5	345	0,2
Всего				50,4	51,4	181,3	1400	18,4

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

16 января 2025 г.

Сад 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	5,8	7,6	20,8	176	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/5	4	7,5	19,1	160	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	8,2	58	0,4
Итого			411	12	16,8	48,1	394	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	85	0,4	0,1	8,3	35	0,7
Итого			85	0,4	0,1	8,3	35	0,7
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК. (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	45	0,5	1,9	3,5	34	1,2
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,1	5,2	9,4	104	3,8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	175	7,7	9	22,7	205	11,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	20	96	0
Итого			627	15,4	16,5	62,6	467	16,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	182	5,1	4,4	8,4	95	1
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,6	5,8	39,2	230	0,1
Итого			257	10,7	10,2	47,6	325	1,1
Ужин								
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 рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	115/40	19,2	16,1	20,3	306	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,9	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,9	0,2	19,2	91	0
Итого			395	22,2	16,3	47,4	429	0,4
Всего				60,7	59,9	214	1650	19,7