

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

16 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	145	4,2	5	17,9	135	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	4,9	14,8	113	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	120	0,1		7,5	30	0
Итого			300	6,5	9,9	40,2	278	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	95	0,5	0,1	9,6	41	1,9
Итого			95	0,5	0,1	9,6	41	1,9
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	5,1	5,1	11,2	112	5,7
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	105	7,5	8,9	5,1	132	17,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			501	15	14,3	37,7	342	23,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	144	4,1	3,5	6,7	75	0,8
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого			179	6,2	5,1	33	203	0,8
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)	150	5,6	4,7	22,2	154	0,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,3	2,7	13,2	91	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			370	16,2	12,2	50,3	377	1
Всего				44,4	41,6	170,8	1241	27,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 сентября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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)	195	5,5	7	24	181	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	6,3	19,7	147	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			441	8,5	13,3	50,8	357	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,5	49	1
Итого			118	0,6	0,1	11,5	49	1
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,1	6,4	12,2	127	6,2
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	9,6	11,8	6,2	171	22,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3	0,4	19,4	93	0
Итого			576	17,7	18,6	44,6	418	28,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	192	5,4	4,7	8,9	100	1
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого			227	7,5	6,3	35,2	228	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	30,6	216	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	2,9	2,3	16,3	98	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,9	0,2	19,3	91	0
Итого			480	18,5	14,1	66,5	468	1
Всего				52,8	52,4	208,6	1520	31,5