

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

16 октября 2024 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	5,5	22,3	157	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	4,9	14,9	113	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,6	9,6	74	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,6</b>	<b>13</b>	<b>46,8</b>	<b>344</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	118	0,5	0,5	11,3	54	4,7
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,3</b>	<b>54</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	30	0,3	2,9	1,7	35	1
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	3,5	5,3	6,5	91	5,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	165	10,6	17,6	18,5	274	9,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,7	39	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,4	0,3	15,7	76	0
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>16,8</b>	<b>26,1</b>	<b>52,1</b>	<b>515</b>	<b>16,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	131	2,6	2	3,9	63	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,4	1,7	13	73	0
<b>Итого</b>			<b>149</b>	<b>4</b>	<b>3,7</b>	<b>16,9</b>	<b>136</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	5,7	6,9	34,4	221	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			7	28	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>5,7</b>	<b>6,9</b>	<b>41,4</b>	<b>249</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>36,6</b>	<b>50,2</b>	<b>168,5</b>	<b>1298</b>	<b>23</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
16 октября 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6	7,1	28,8	204	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	5,5	20,2	143	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	10,9	83	0,6
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>12,2</b>	<b>15,3</b>	<b>59,9</b>	<b>430</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	115	0,6	0,1	11,3	48	0,9
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>48</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	45	0,4	4,1	2,6	50	1,2
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	200	4	5,7	7,6	101	6,2
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	180	11,6	17,6	20,4	287	10,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			10,5	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,1	0,4	19,6	94	0
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>19,1</b>	<b>27,8</b>	<b>60,7</b>	<b>574</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	27	ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	174	3,4	2,5	5	81	0,5
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,4	1,7	13	73	0
<b>Итого</b>			<b>192</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>18</b>	<b>154</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	5,8	6,7	33,9	219	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>5,8</b>	<b>6,7</b>	<b>41,6</b>	<b>250</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>42,5</b>	<b>54,1</b>	<b>191,5</b>	<b>1456</b>	<b>20,8</b>