

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

**МЕНЮ**  
16 декабря 2024 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,1	5,7	23,2	164	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	5,2	15	117	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,7	31	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>7,4</b>	<b>10,9</b>	<b>45,9</b>	<b>312</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	125	0,5	0,5	11,8	57	5
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,8</b>	<b>57</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	180	3,5	3,6	13,2	101	3,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	160	19,1	14,6	29,5	326	11,71
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,5	30	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,6	80	0
<b>Итого</b>			<b>559</b>	<b>25,2</b>	<b>18,5</b>	<b>66,8</b>	<b>537</b>	<b>14,91</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>165</b>	<b>5,5</b>	<b>5,2</b>	<b>19,1</b>	<b>146</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	90	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,5	1,5	3,6	30	0,9
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш. сорт)	105	9,6	12,2	3,4	163	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	13	77	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	31	2,2	0,2	14,9	71	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>14,5</b>	<b>15,6</b>	<b>34,9</b>	<b>341</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>53,1</b>	<b>50,7</b>	<b>178,5</b>	<b>1393</b>	<b>22,21</b>

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

16 декабря 2024 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	6,2	27,9	192	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	40/6	3	5,8	20,3	146	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,7	35	0
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>9,3</b>	<b>12</b>	<b>56,9</b>	<b>373</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	136	0,7	0,1	13,4	57	1,1
<b>Итого</b>			<b>136</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,4</b>	<b>57</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	200	3,8	3,7	14,8	110	3,5
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	175	20,8	15,9	32,2	355	12,77
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,2	0,4	20,8	100	0
<b>Итого</b>			<b>624</b>	<b>27,8</b>	<b>20</b>	<b>76,2</b>	<b>599</b>	<b>16,27</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,5	4,8	9,2	103	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,2	69	0
<b>Итого</b>			<b>214</b>	<b>6,8</b>	<b>6,4</b>	<b>21,4</b>	<b>172</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	90	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	55	0,7	1,7	5,4	41	1,3
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	135	12,5	15,5	4,1	208	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	14,2	84	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	41	3	0,3	19,9	94	0
<b>Итого</b>			<b>431</b>	<b>18,6</b>	<b>19,4</b>	<b>43,6</b>	<b>427</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего</b>				<b>63,2</b>	<b>57,9</b>	<b>211,5</b>	<b>1628</b>	<b>20,27</b>