

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
17 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,8	5,2	20,7	145	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр )	35/5/4	3,1	8	15,7	147	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	2,9	2,4	8,1	67	0,5
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>9,8</b>	<b>15,6</b>	<b>44,5</b>	<b>359</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	104	0,4	0,4	9,9	48	4,2
<b>Итого</b>			<b>104</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>48</b>	<b>4,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	175	4,4	4,6	12,1	112	12,9
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ. (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	50	8	8,6	4,2	125	0,3
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	110	2,6	4,3	12,7	101	16,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>17,6</b>	<b>17,9</b>	<b>53,3</b>	<b>449</b>	<b>29,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	27	ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	242	4,7	3,5	7,1	113	0,7
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,7	6,6	41,1	245	0,1
<b>Итого</b>			<b>317</b>	<b>10,4</b>	<b>10,1</b>	<b>48,2</b>	<b>358</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012.	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай , мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	15,8	6	3,9	133	0,3
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 пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,9	0,2	12,8	60	0
<b>Итого</b>			<b>306</b>	<b>17,8</b>	<b>6,2</b>	<b>24,2</b>	<b>223</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>56</b>	<b>50,2</b>	<b>180,1</b>	<b>1437</b>	<b>35,9</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
17 октября 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>								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5	7,7	28,5	204	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр )	45/6/6	4,5	10	21,1	193	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,1	2,6	9,9	77	0,6
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>12,6</b>	<b>20,3</b>	<b>59,5</b>	<b>474</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	122	0,6	0,1	12	51	1
<b>Итого</b>			<b>122</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12</b>	<b>51</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	190	4,8	5,4	13,5	127	14,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ. (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	70	10,7	11,8	5,3	169	0,5
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	130	3	5,5	15,3	123	19,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,3	0,4	20,9	101	0
<b>Итого</b>			<b>639</b>	<b>21,8</b>	<b>23,1</b>	<b>63,7</b>	<b>555</b>	<b>34,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	189	5,3	4,6	8,8	99	1
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,6	6,6	40,5	243	0,1
<b>Итого</b>			<b>264</b>	<b>10,9</b>	<b>11,2</b>	<b>49,3</b>	<b>342</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	16,9	6	4,2	139	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	36	2,6	0,2	17,4	82	0
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>19,6</b>	<b>6,2</b>	<b>30,6</b>	<b>257</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>65,5</b>	<b>60,9</b>	<b>215,1</b>	<b>1679</b>	<b>38</b>