

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**18 февраля 2025 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,6	5,3	20,5	150	0,4
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр )	26/0/4	2,9	1,5	12,8	76	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,8	2,4	8,9	70	0,5
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,3</b>	<b>9,2</b>	<b>42,2</b>	<b>296</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	93	0,5	0,1	9,4	40	1,9
<b>Итого</b>			<b>93</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокачанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2	3	7,4	64	5,98
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	45	6,3	7,5	2,6	104	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3	15,8	101	7,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,1	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,8	0,4	18,1	87	0
<b>Итого</b>			<b>498</b>	<b>13,5</b>	<b>13,9</b>	<b>51</b>	<b>384</b>	<b>14,48</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,4	70	0
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>5,6</b>	<b>5,3</b>	<b>19,4</b>	<b>149</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	4,5	9,4	84	4,4
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай , лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	11,9	5,5	4,9	116	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,9	0,2	12,8	61	0
<b>Итого</b>			<b>371</b>	<b>15,5</b>	<b>10,2</b>	<b>37</b>	<b>301</b>	<b>4,7</b>
<b>Всего</b>				<b>45,4</b>	<b>38,7</b>	<b>159</b>	<b>1170</b>	<b>22,78</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

18 февраля 2025 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,7	6,7	25,7	186	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр)	35/0/6	4	1,9	17,3	103	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	9,9	76	0,5
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>12,8</b>	<b>11,2</b>	<b>52,9</b>	<b>365</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	93	0,5	0,1	9,1	39	0,8
<b>Итого</b>			<b>93</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,1</b>	<b>39</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,18
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	65	8,9	10,1	4,1	144	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	3,8	18,8	121	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,3	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	53	3,5	0,5	22,4	108	0
<b>Итого</b>			<b>608</b>	<b>17,6</b>	<b>18</b>	<b>63,5</b>	<b>487</b>	<b>17,48</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	181	5,1	4,4	8,4	95	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,4	70	0
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>6,4</b>	<b>6</b>	<b>20,8</b>	<b>165</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,8	5,3	11,2	100	5,2
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай, лук репчатый, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	16,3	7,5	6,4	159	0,5
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		10,5	42	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35	2,6	0,2	17,3	82	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>20,8</b>	<b>13</b>	<b>45,4</b>	<b>383</b>	<b>5,7</b>
<b>Всего</b>				<b>58,1</b>	<b>48,3</b>	<b>191,7</b>	<b>1439</b>	<b>25,98</b>