

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 апреля 2025 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4	5,1	20,2	144	0,4
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, сыр)	25/0/4	2,8	1,5	12,1	73	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	170	0,1		5	20	0
Итого			340	6,9	6,6	37,3	237	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	43	2
Итого			101	0,5	0,1	10,2	43	2
Обед								
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)	160	2,1	3,2	8	69	6,41
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	155	6,9	7,9	20,4	180	10,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,9	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,9	0,4	18,3	88	0
Итого			508	11,9	11,5	54,6	368	16,71
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	134	3,8	3,3	6,3	70	0,7
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,2	68	0
Итого			151	5,1	4,9	18,5	138	0,7
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	45	10,9	4,9	2,8	98	0,1
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	1,7	5,1	10,4	94	4,8
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		9,3	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			370	14,5	10,2	34,6	287	4,9
Всего				38,9	33,3	155,2	1073	24,71

Утверждаю

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



МЕНЮ
18 апреля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,9	6,1	23,9	171	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, сыр)	34/0/6	3,9	1,9	16,4	99	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		5,8	24	0
Итого			400	9	8	46,1	294	0,5
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			101	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (курица 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	9	77	7,24
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, курица потрош. 1 категории, соль йодированная)	175	7,8	9	23	205	11,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обл. микроэлементами)	54	3,5	0,5	22,7	109	0
Итого			589	13,7	13,1	53,6	427	18,84
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	161	4,6	3,9	7,5	85	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	17	1,3	1,6	12,3	69	0
Итого			178	5,9	5,5	19,8	154	0,8
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, яйца куриные (шт.))	60	14,3	6,7	3,6	131	0,2
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	2,2	6,2	12,9	115	6
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (чай зеленый, чай черный, сахар, вода питьевая)	200	0,1		10,2	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	34	2,5	0,2	16,4	77	0
Итого			444	19,1	13,1	43,1	364	6,2
Всего				48,2	39,8	182,5	1281	27,14