

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, 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	4,1	5,1	19	139	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	2,9	5,9	13,7	119	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,6	7,9	55	0,3
Итого			369	9,1	12,6	40,6	313	0,7
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	102	0,4	0,4	9,7	47	4,1
Итого			102	0,4	0,4	9,7	47	4,1
Обед								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)	35	0,5	1,2	3,4	28	4,5
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	7,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	45	4,4	2	4,3	54	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,9	15,8	109	7,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			588	12,2	11	54,3	369	20,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	135	3,8	3,3	6,3	71	0,7
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
Итого			153	5,1	4,9	18,9	142	0,7
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, пюре яблочное)	100/20	16	13,5	15,6	250	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,2	25	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32	2,4	0,2	15,8	75	0
Итого			332	18,5	13,7	37,6	350	0,3
Всего				45,3	42,6	161,1	1221	26,4

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

18 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, 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)	200	5,5	6,9	25,5	186	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,1	7,9	18,5	163	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	2,2	1,7	8,4	58	0,4
Итого			452	11,8	16,5	52,4	407	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	122	0,6	0,1	12	51	1
Итого			122	0,6	0,1	12	51	1
Обед								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)	55	0,8	2,4	5,6	49	6,7
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	7,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	60	5,8	3,4	5,6	77	1,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	4,3	18,8	126	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,3	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			672	14,9	14,1	65,9	453	24,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	179	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
Итого			197	6,3	6	20,9	165	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, пюре яблочное)	125/30	19,6	16,9	19,2	311	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	43	3,2	0,3	21	99	0
Итого			398	22,9	17,2	47,8	441	0,3
Всего				56,5	53,9	199	1517	27,7