

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./



МЕНЮ

19 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая 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	3,1	5,3	17,9	132	0,2
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,2	6,2	14,9	128	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	7,9	57	0,4
Итого			369	8,5	13,2	40,7	317	0,6
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА". (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2,5	3,5	39	1,2
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	3,9	6,8	6,4	106	5,7
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	135	7,7	9,2	15,5	176	8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,9	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			573	14,6	18,8	49,5	430	14,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	68	0
Итого			165	5,5	5,2	19,1	146	0,8
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	75	7,2	11	40,4	290	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			13,8	55	0
Итого			255	7,2	11	54,2	345	0,3
Всего				36,2	48,6	172,2	1280	25,5

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

19 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	4,2	6,5	23,8	169	0,3
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	7,5	19,9	165	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	9,7	66	0,4
Итого			452	10,9	15,9	53,4	400	0,7
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА". (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированое)	60	0,8	3,7	5,6	59	1,9
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	200	4,2	7,1	7,1	114	6,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	8,6	10,5	17,5	200	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,6	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	20,1	97	0
Итого			657	16,7	21,7	58,9	504	17
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,8	9,2	104	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,2	68	0
Итого			215	6,8	6,4	21,4	172	1
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	75	7,1	11	40,4	290	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			18,3	74	0
Итого			275	7,1	11	58,7	364	0,3
Всего				41,9	55,4	201,1	1482	27,9