

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ

20 августа 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,9	7,9	17,3	161	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	2,8	6	13,5	119	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,6	7,7	67	0,5
Итого			369	10,7	16,5	38,5	347	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,8	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,8	42	2
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, консервы говядина тушеная, соль йодированная)	180	5,9	4,6	17,2	133	3,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	45	6	5,7	3	87	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,3	15,8	103	7,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,3	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,7	0,2	11	53	0
Итого			541	16	13,8	53,3	401	12,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	153	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,3	5,7	34,5	213	0,1
Итого			233	10,6	9,4	41,6	293	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	105/30	17,6	14,2	17,4	270	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,5	26	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	2,1	0,2	13,9	66	0
Итого			343	19,8	14,4	37,8	362	0,3
Всего				57,6	54,2	181	1445	16,4

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

20 августа 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	5,9	9,5	20,6	193	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	35/6/6	4	7,6	17,9	157	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,5	2,9	9,2	78	0,6
Итого			427	13,4	20	47,7	428	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	122	0,6	0,1	11,9	51	1
Итого			122	0,6	0,1	11,9	51	1
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, консервы говядина тушеная, соль йодированная)	200	6,6	4,9	19,1	146	4,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	60	8,2	7,8	4	119	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	3,7	18,8	121	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	2,1	0,3	13,7	66	0
Итого			622	19,7	16,7	62,6	480	14,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	204	5,7	4,9	9,5	107	1,1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	5,8	34,6	215	0,1
Итого			284	12,1	10,7	44,1	322	1,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	130/40	22	17,2	21,9	336	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,3	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,8	0,2	18,3	86	0
Итого			408	24,9	17,4	47,5	452	0,4
Всего				70,7	64,9	213,8	1733	18,1