

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 сентября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	5	19	140	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,2	5,8	14,9	125	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,6	7,7	54	0,4
Итого			369	9,5	12,4	41,6	319	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	155	6,4	10,7	17,7	193	4,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	140	7,9	9,1	17,5	185	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,8	35	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			516	17	20,2	61,3	496	13,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	143	4	3,5	6,7	75	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,4	1,7	13,1	74	0
Итого			161	5,4	5,2	19,8	149	0,8
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	50	12,1	6	2,6	114	0,1
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	25	0,8	3,7	4,6	55	2,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		9	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	24	1,7	0,1	11,5	54	0
Итого			279	14,7	9,8	27,7	259	2,3
Всего				47,1	47,7	160,5	1266	19

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 сентября 2024 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник реце-птур	№ 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,7	6	26,4	183	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СИРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,3	7,2	20,2	163	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,3	1,8	9,8	66	0,4
Итого			452	12,3	15	56,4	412	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,3	52	1
Итого			125	0,6	0,1	12,3	52	1
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	170	7	11,5	19,6	211	4,7
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	160	9	10,3	19,7	208	10,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,1	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			581	19,3	22,2	69,8	559	14,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	143	4	3,5	6,7	75	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,4	1,7	13,1	74	0
Итого			161	5,4	5,2	19,8	149	0,8
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	70	16,1	6,5	3,2	136	0,2
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	35	1	4,7	5,4	67	2,6
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,4	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,3	0,2	15	71	0
Итого			336	19,5	11,4	33	312	2,8
Всего				57,1	53,9	191,3	1484	20,4