

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

20 декабря 2024 г.
Ясли 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)	190	6,7	6,7	23,8	183	0,9
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/3	2,7	5,7	14	118	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	170	0,2		3	13	0
Итого			398	9,6	12,4	40,8	314	0,9
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								
2013	42	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	30	0,4	1	3,7	26	0,6
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)	150	2	3	7,4	64	5,98
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	155	7,1	8,2	20,7	185	10,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			523	12	12,5	55,7	384	17,18
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	308	8,6	7,5	14,4	161	1,6
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	15	1,1	1,5	10,9	61	0
Итого			323	9,7	9	25,3	222	1,6
Ужин								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	120	2,8	3,5	14,6	102	18,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,9	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			371	10,3	8,3	38,9	272	18,5
Всего				42,1	42,3	170,9	1235	40,18

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ
20 декабря 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ 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)	230	7,9	8,5	29,2	226	1
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/5	3,9	7,6	18,9	160	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		3,7	16	0
Итого			461	12	16,1	51,8	402	1
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								
2013	42	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	50	0,6	1,5	5,8	39	0,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,19
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	175	7,8	9,4	23,4	210	11,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,5	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,1	0,4	20,2	97	0
Итого			633	13,9	14,9	66,8	457	19,99
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	342	9,6	8,3	15,9	179	1,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	10,9	61	0
Итого			357	10,7	9,8	26,8	240	1,8
Ужин								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	150	3,5	4,4	18,2	128	23
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	42	3,1	0,3	20,4	96	0
Итого			432	11,8	9,3	48,8	327	23
Всего				48,9	50,2	204,1	1468	46,59