

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

21 июня 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 "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,6	4,5	16,5	121	0,3
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3	6,1	13,7	122	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		5,5	22	0
Итого			369	6,8	10,6	35,7	265	0,3
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								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль)	35	0,4	1,5	3,4	29	4,4
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	7,2
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	11,1	17,3	16,8	269	8,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,2	33	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,4	0,3	15,7	76	0
Итого			592	16,3	22,7	53	484	20,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	94	2,6	2,3	4,4	50	0,5
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	24	1,4	1,1	17,6	86	0
Итого			118	4	3,4	22	136	0,5
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	55	12,8	3	2,4	88	0,2
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	4,5	9,4	85	4,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			370	16,3	7,7	32,3	264	4,6
Всего				43,9	44,5	153,1	1192	27,8

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

21 июня 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 "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,9	5,7	22,1	161	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	35/6/6	4	7,6	18,4	158	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,2		5,5	22	0
Итого			447	9,1	13,3	46	341	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Итого			125	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Обед								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)	35	0,4	1,5	3,7	31	4,4
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)	200	2,6	4	9,9	86	7,99
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	175	12,2	18,9	18,6	295	9,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,3	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3	0,4	19,4	94	0
Итого			656	18,2	24,8	60,9	543	22,19
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	125	3,8	3,3	6,4	71	1,89
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	24	1,4	1,1	17,6	86	0
Итого			149	5,2	4,4	24	157	1,89
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.))	70	17,7	3,6	3,4	118	0,2
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,9	5,1	11,2	98	5,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,6	39	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	33	2,4	0,2	16,2	76	0
Итого			433	22,1	8,9	40,4	331	5,4
Всего				55,2	51,5	183,9	1426	32,38