

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

МДОУ "ДЕТСКИЙ
САД №29"

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ (крупa манная, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	3,4	5,8	26,8	173	0,1
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	2,9	6,4	14,1	126	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,7	31	0
Итого			399	6,4	12,2	48,6	330	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Итого			114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, картофель)	115	3,2	5,4	9,3	102	6,3
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	55	9,4	12,2	3,9	164	0,6
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	75	1,8	3,5	11,2	84	8,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,5	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			461	16,8	21,4	47,3	454	15,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	160	4,6	3,9	7,5	84	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,1	68	0
Итого			177	5,9	5,5	19,6	152	0,8
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (макаронные изделия высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	105/30	16,2	13,9	17,3	266	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	3,6	3,1	8,7	78	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	22	1,6	0,1	10,9	51	0
Итого			347	21,4	17,1	36,9	395	0,9
Всего				51,1	56,3	163,9	1380	19,5

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

(Есякова Н.П./

МЕНЮ

23 июля 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								
		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	3,8	6,5	29,6	191	0,1
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшён.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,1	7,8	18,9	164	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,4	34	0
Итого			452	8	14,3	56,9	389	0,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	142	0,7	0,1	14,3	61	2,8
Итого			142	0,7	0,1	14,3	61	2,8
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, картофель)	140	4	6,9	11,2	126	7,5
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	75	12,7	16,9	5,3	222	0,8
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	90	2,1	4,1	13,4	99	10,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,1	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3	0,4	19,3	93	0
Итого			551	21,8	28,3	57,3	572	18,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	214	6	5,1	10	112	1,1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,5	70	0
Итого			231	7,3	6,7	22,5	182	1,1
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ. (макаронные изделия высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	130/40	20,2	17,3	22,1	331	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	210	4	3,4	9,8	86	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,5	68	0
Итого			410	26,4	20,9	46,4	485	1,1
Всего				64,2	70,3	197,4	1689	23,6