

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./



МЕНЮ

23 августа 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)	150	4,8	5,8	20,3	153	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3	5,9	13,9	121	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,6	8,5	58	0,4
Итого			369	9,9	13,3	42,7	332	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	94	0,5	0,1	9,2	39	0,8
Итого			94	0,5	0,1	9,2	39	0,8
Обед								
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, курицы потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	3,9	8,7	7,2	127	6
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (капуста белокочанная, курицы потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	180	12,2	13,5	14,8	236	20,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,4	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,4	17,1	83	0
Итого			580	18,8	22,6	47,5	480	26,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	140	4	3,4	6,5	73	0,7
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,4	1,7	13,2	74	0
Итого			158	5,4	5,1	19,7	147	0,7
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.))	55	12,9	4,6	2,6	103	0,2
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	4,3	9,4	83	4,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,8	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	25	1,8	0,2	12,3	58	0
Итого			370	16,4	9,1	32,1	276	4,6
Всего				51	50,2	151,2	1274	33,9

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ
23 августа 2024 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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)	200	6,5	7,6	27,1	204	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,1	7,4	18,5	158	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,8	10,2	67	0,4
Итого			452	13	16,8	55,8	429	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,5	49	1
Итого			118	0,6	0,1	11,5	49	1
Обед								
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	200	4,4	9,7	8,2	140	6,6
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (капуста белокочанная, кури потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	200	13,5	15,2	16,7	263	23,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,4	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,5	103	0
Итого			651	21,3	25,3	55,8	544	29,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	186	5,2	4,6	8,6	98	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,4	1,7	13,2	74	0
Итого			204	6,6	6,3	21,8	172	1
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.))	75	17,3	6,7	3,6	143	0,2
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,8	5	11,1	98	5,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,7	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	33	2,5	0,2	16,3	77	0
Итого			418	21,7	11,9	38,7	349	5,4
Всего				63,2	60,4	183,6	1543	38,4