

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

23 сентября 2024 г.

Ясли 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,1	5,4	23,3	162	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5	15,4	116	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,5	30	0
Итого			365	7,5	10,4	46,2	308	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			102	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	180	3,5	3,8	12,5	99	2,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	145	17,4	13,3	26,9	297	10,67
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			541	23,3	17,4	62,1	499	13,57
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	146	4,1	3,6	6,8	77	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
Итого			164	5,4	5,2	19,4	148	0,8
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр , масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт)	100	9,2	15,7	3,4	192	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2	1,7	12,4	74	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			310	13,4	17,6	30,4	335	0,6
Всего				50,1	50,7	168,5	1334	17,07

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

23 сентября 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	6,1	27,9	191	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	5,7	20,3	146	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,7	35	0
Итого			426	9,3	11,8	56,9	372	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	129	0,6	0,1	12,6	54	1
Итого			129	0,6	0,1	12,6	54	1
Обед								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	200	3,7	3,7	14	106	3,2
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	165	19,7	15,1	30,5	337	12,12
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,4	34	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3	0,4	19,5	94	0
Итого			611	26,4	19,2	72,4	571	15,32
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	194	5,4	4,8	9	102	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
Итого			212	6,7	6,4	21,6	173	1
Ужин								
	319	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт)	130	11,9	18,7	4	233	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,8	14,3	84	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3	0,3	19,6	93	0
Итого			370	17,3	20,8	37,9	410	0,6
Всего				60,3	58,3	201,4	1580	17,92