

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**23 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	155	4,6	4,6	21,2	146	0
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,1	5,4	14,3	114	0
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	170	0,1		11	44	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>6,8</b>	<b>10</b>	<b>46,5</b>	<b>304</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	3,9	3,6	10,8	92	5,5
2011	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ</b> (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	7,4	8,3	8,9	140	29,3
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,5	26	0
2008	к/к	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16	77	0
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>13,8</b>	<b>12,2</b>	<b>42,2</b>	<b>335</b>	<b>34,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	168	4,8	4,1	7,9	88	0,9
2008		<b>ПРЯНИКИ</b> (пряники заварные)	33	2	1,6	25	122	0
<b>Итого</b>			<b>201</b>	<b>6,8</b>	<b>5,7</b>	<b>32,9</b>	<b>210</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008	132	<b>КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,7	5,4	23,2	165	0,4
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	7,9	67	0,5
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,1	0,2	14,1	66	0
<b>Итого</b>			<b>359</b>	<b>10,8</b>	<b>8,1</b>	<b>45,2</b>	<b>298</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>38,7</b>	<b>36,1</b>	<b>176,9</b>	<b>1190</b>	<b>38,6</b>

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

23 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	185	5,6	6,4	25,2	181	0
2012		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	40/6	2,8	6,6	19,4	148	0
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		11	44	0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>8,5</b>	<b>13</b>	<b>55,6</b>	<b>373</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	4	4,3	12,7	107	6,6
2011	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ</b> (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	185	9,1	10	10,8	173	36,4
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,3	34	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
<b>Итого</b>			<b>592</b>	<b>16,2</b>	<b>14,7</b>	<b>51,7</b>	<b>410</b>	<b>43</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,8	9,2	104	1
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12	67	0
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>6,8</b>	<b>6,4</b>	<b>21,2</b>	<b>171</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	132	<b>КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	7,7	7,1	31,8	223	0,5
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	9	75	0,6
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	39	2,9	0,2	18,9	90	0
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>13,9</b>	<b>10</b>	<b>59,7</b>	<b>388</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>45,9</b>	<b>44,2</b>	<b>198</b>	<b>1384</b>	<b>45,9</b>