

Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 января 2025 г.  
Ясли 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>								
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	5,9	20,5	155	0,6
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр )	30/0/4	3,1	1,3	14,6	82	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,4	1,9	8,7	63	0,4
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>10,3</b>	<b>9,1</b>	<b>43,8</b>	<b>300</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>	<b>47</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2013	42	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	30	0,4	1,5	3,4	29	0,6
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)	150	2	3	7,4	64	5,98
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	155	6,9	8	20,8	183	10,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,7	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
<b>Итого</b>			<b>526</b>	<b>12</b>	<b>12,9</b>	<b>55,6</b>	<b>386</b>	<b>17,18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	178	5	4,4	8,3	94	0,9
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,2	1,5	11,1	62	0
<b>Итого</b>			<b>193</b>	<b>6,2</b>	<b>5,9</b>	<b>19,4</b>	<b>156</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай , мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	105	15,2	7,2	4,3	144	0,4
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 пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>17,5</b>	<b>7,4</b>	<b>26,6</b>	<b>244</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>46,6</b>	<b>35,4</b>	<b>156,5</b>	<b>1133</b>	<b>21,68</b>

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**24 января 2025 г.**  
**Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,8	6,9	25	186	0,7
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, сыр )	40/0/6	4,4	1,9	19,5	114	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2	9,6	67	0,4
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,8</b>	<b>10,8</b>	<b>54,1</b>	<b>367</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	10,8	46	0,9
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>10,8</b>	<b>46</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2013	42	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок)	55	0,6	2,5	5,8	50	1
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	7,18
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	175	7,8	9,1	23,3	207	12
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,1	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>641</b>	<b>14,2</b>	<b>15,6</b>	<b>67,7</b>	<b>471</b>	<b>20,18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	238	6,7	5,7	11,1	125	1,2
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	15	1,2	1,5	11,1	62	0
<b>Итого</b>			<b>253</b>	<b>7,9</b>	<b>7,2</b>	<b>22,2</b>	<b>187</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай , мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	110	16,5	7,7	4,4	153	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,3	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>19,6</b>	<b>7,9</b>	<b>33,2</b>	<b>283</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>55,1</b>	<b>41,6</b>	<b>188</b>	<b>1354</b>	<b>23,78</b>