

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ

24 июня 2025 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								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	6,3	18,8	149	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,2	4,2	14,6	105	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	3,2	2,6	9,5	75	0,5
Итого			355	9,6	13,1	42,9	329	0,9
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	6	5	15,6	132	3,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	55	7	8,8	3,2	121	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	115	4	4,5	25,6	159	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,8	0,2	11,7	56	0
Итого			498	18,8	18,5	63,4	497	4,4
Полдник								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	75	6,3	7,1	30,6	209	0,1
Итого			175	6,8	7,2	40,4	251	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	100/30	15,1	14,2	19	266	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,5	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			340	17,4	14,4	41,1	365	0,2
Всего				52,6	53,2	187,8	1442	6,4

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29

/Есякова Н.П

МЕНЮ

24 июня 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		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	5,5	18	139	0,1
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40/6	2,8	5,1	18,7	132	
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	8,7	70	0,1
Итого			376	10,1	13,2	45,4	341	0,2
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	6,9	5,4	17,7	147	3,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	75	9,5	10,5	3,9	149	1,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	4	30,3	176	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7	28	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	14,7	71	
Итого			600	23,5	20,2	73,6	571	5,2
Полдник								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	6,8	35	225	0,1
Итого			180	6,9	6,9	44,8	267	0,2
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	120/40	18,6	16,2	20,9	306	0,1
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8	32	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	38	2,8	0,2	18,7	88	
Итого			398	21,5	16,4	47,6	426	0,1
Всего				62	56,7	211,4	1605	7,6