

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**24 июля 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>								
2008	189	<b>КАША "ПШЕННАЯ"</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,7	5,2	18,4	140	0,5
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	5	15,2	115	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	9,2	72	0,5
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,9</b>	<b>12,7</b>	<b>42,8</b>	<b>327</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	112	0,6	0,1	11,4	48	2,3
<b>Итого</b>			<b>112</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>48</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ.</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	6,4	5	14,5	129	2,4
2008	299	<b>ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ</b> (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	130	10,5	16,1	12,2	236	6,5
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,4	34	0
2008	К/К	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	28	1,8	0,2	11,8	57	0
<b>Итого</b>			<b>518</b>	<b>18,7</b>	<b>21,3</b>	<b>46,9</b>	<b>456</b>	<b>8,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008		<b>ПРЯНИКИ</b> (пряники заварные)	31	1,8	1,5	23,4	114	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>6</b>	<b>5,1</b>	<b>30,3</b>	<b>192</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	239	<b>КОТЛЕТА РЫБНАЯ.</b> (рыба минтай, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	11,8	4,4	3,7	102	0,2
2008	137	<b>СВЕКЛА ТУШЕНАЯ.</b> (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	3		4,4	0,2	41	0,1
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,6	35	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,6	0,1	10,6	50	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>13,5</b>	<b>8,9</b>	<b>23,1</b>	<b>228</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>48,7</b>	<b>48,1</b>	<b>154,5</b>	<b>1251</b>	<b>13,3</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

24 июля 2024 г.  
Сад 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>								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,3	6,9	24,3	187	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	6	20,4	148	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,4	2,8	10,5	82	0,6
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>12,7</b>	<b>15,7</b>	<b>55,2</b>	<b>417</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	141	0,7	0,1	14,2	61	2,8
<b>Итого</b>			<b>141</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>14,2</b>	<b>61</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ. (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	200	7,2	5,6	16,1	144	2,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРИЦЕЙ (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	145	11,5	17,9	13,8	263	7,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,5	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
<b>Итого</b>			<b>580</b>	<b>21</b>	<b>23,8</b>	<b>54,2</b>	<b>516</b>	<b>9,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	6	5,3	10	112	2,97
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	31	1,8	1,5	23,4	114	0
<b>Итого</b>			<b>229</b>	<b>7,8</b>	<b>6,8</b>	<b>33,4</b>	<b>226</b>	<b>2,97</b>
<b>Ужин</b>								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай, лук репчатый, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	16,1	6,1	5	139	0,3
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	4	0,1	5	0,4	47	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,8	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,1	0,2	14,2	67	0
<b>Итого</b>			<b>303</b>	<b>18,4</b>	<b>11,3</b>	<b>29,4</b>	<b>293</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>60,6</b>	<b>57,7</b>	<b>186,4</b>	<b>1513</b>	<b>17,47</b>