

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 июня 2024 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	5,9	18,2	146	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25/5	1,8	6,6	12,3	116	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,4	8,4	68	0,5
Итого			360	9,5	14,9	38,9	330	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	101	0,5	0,1	10,2	44	2
Итого			101	0,5	0,1	10,2	44	2
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	30	0,4	1,9	3,3	33	1,1
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	3,6	5,5	4,5	88	7,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	45	6,1	2,2	2,4	53	1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	40	0,9	6	2,5	68	0,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,4	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,5	0,3	15,7	76	0
Итого			512	13,5	15,9	35,8	348	10,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	78	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)	80	6,5	5,7	35,4	217	0,1
Итого			228	10,7	9,3	42,3	295	0,9
Ужин								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	17,4	5,4	4	135	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,6	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	28	2	0,2	13,7	65	0
Итого			318	19,5	5,6	25,3	231	0,4
Всего				53,7	45,8	152,5	1248	14,7

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
Есякова Н.П./**МЕНЮ**
25 июня 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,3	8,2	24,1	197	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/6	2,4	7,6	16,4	144	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,2	2,8	9,9	79	0,6
Итого			441	11,9	18,6	50,4	420	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	127	0,6	0,1	12,8	54	2,5
Итого			127	0,6	0,1	12,8	54	2,5
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	50	0,7	2	4,9	41	1,6
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	200	4,1	5,7	4,9	93	8,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	60	8,1	3	3,1	73	1,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	45	1,1	6,7	2,8	76	0,8
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)	47	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			602	17,1	17,8	43,9	412	12,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,9	5,1	9,8	110	2,91
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	5,3	35,3	213	0,1
Итого			277	12,3	10,4	45,1	323	3,01
Ужин								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	120	18,7	5,5	4,2	142	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,7	35	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	37	2,7	0,2	18,1	86	0
Итого			357	21,5	5,7	31	263	0,4
Всего				63,4	52,6	183,2	1472	19,41