

Утверждаю

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

## МЕНЮ

25 июля 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,4	6,5	16,6	143	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	30/5/4	2,9	6,5	14,2	127	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,4	26	0
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>7,4</b>	<b>13</b>	<b>37,2</b>	<b>296</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	90	0,4	0,4	8,6	41	3,6
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,6</b>	<b>41</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)	30	0,4	1,2	2,8	24	4,2
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
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ. (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	50	8,4	9,1	3,4	129	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	80	1,8	3,2	11,1	80	5,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,2	25	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	33	2,2	0,3	14,1	68	0
<b>Итого</b>			<b>523</b>	<b>14,8</b>	<b>16,8</b>	<b>45</b>	<b>390</b>	<b>15,78</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	127	3,6	3,1	5,9	66	0,6
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	6,2	5,2	34,6	210	0,1
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>9,8</b>	<b>8,3</b>	<b>40,5</b>	<b>276</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	90/30	15	12,8	17,4	247	0,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,8	1,5	5,8	44	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	23	1,6	0,1	11,1	52	0
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>18,4</b>	<b>14,4</b>	<b>34,3</b>	<b>343</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>50,8</b>	<b>52,9</b>	<b>165,6</b>	<b>1346</b>	<b>20,98</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

25 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>								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	5,8	8,4	21,7	187	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеницы высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	40/6/6	4,1	8	19	165	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,3	29	0
<b>Итого</b>			<b>452</b>	<b>10</b>	<b>16,4</b>	<b>48</b>	<b>381</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	90	0,4	0,4	8,5	41	3,6
<b>Итого</b>			<b>90</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,5</b>	<b>41</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)	40	0,5	1,3	3,6	29	5,3
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)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	65	11,2	12,2	4,6	171	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	95	2,2	3,8	13,5	98	6,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	42	2,8	0,4	17,6	85	0
<b>Итого</b>			<b>622</b>	<b>19,1</b>	<b>21,3</b>	<b>54,9</b>	<b>487</b>	<b>19,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	169	4,8	4,1	7,9	89	0,9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	70	6,2	5,4	34,5	211	0,1
<b>Итого</b>			<b>239</b>	<b>11</b>	<b>9,5</b>	<b>42,4</b>	<b>300</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	110/40	18,6	15,9	21,3	305	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2	1,6	6,7	50	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	31	2,2	0,2	14,8	70	0
<b>Итого</b>			<b>381</b>	<b>22,8</b>	<b>17,7</b>	<b>42,8</b>	<b>425</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>63,3</b>	<b>65,3</b>	<b>196,6</b>	<b>1634</b>	<b>25,4</b>