

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
**25 сентября 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>								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,6	9,9	21,5	198	0,5
2008	1.	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	6	14,9	122	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	3,3	2,8	8,7	75	0,6
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>11,1</b>	<b>18,7</b>	<b>45,1</b>	<b>395</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	105	0,5	0,1	10,3	44	0,8
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>44</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	22	0,2		0,6	3	2,2
	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	2,6	4,6	6,8	81	5,6
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	175	11,1	17,8	19,7	284	10,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,4	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	15,9	77	0
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>16,4</b>	<b>22,7</b>	<b>51,4</b>	<b>479</b>	<b>18</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	162	4,6	4	7,6	85	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,9</b>	<b>5,6</b>	<b>20,2</b>	<b>156</b>	<b>0,8</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)	100	15,1	6,1	4	131	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,6	35	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,1	0,2	14	66	0
<b>Итого</b>			<b>309</b>	<b>17,3</b>	<b>6,3</b>	<b>26,6</b>	<b>232</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>51,2</b>	<b>53,4</b>	<b>153,6</b>	<b>1306</b>	<b>21,1</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

25 сентября 2024 г.  
Сад 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	5,6	9,7	21,1	195	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	40/6	2,9	7,1	19,9	155	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	210	3,7	3,1	11,2	88	0,6
<b>Итого</b>			<b>406</b>	<b>12,2</b>	<b>19,9</b>	<b>52,2</b>	<b>438</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	131	0,7	0,1	12,9	55	1
<b>Итого</b>			<b>131</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	45	0,4		1,1	6	4,5
	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	3,4	5,1	7,7	93	6,4
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	195	12,6	20,6	21,8	325	11,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,9	40	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	20	96	0
<b>Итого</b>			<b>687</b>	<b>19,5</b>	<b>26,1</b>	<b>60,5</b>	<b>560</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	216	6,6	5,7	10,9	122	3,24
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	18	1,3	1,6	12,6	71	0
<b>Итого</b>			<b>234</b>	<b>7,9</b>	<b>7,3</b>	<b>23,5</b>	<b>193</b>	<b>3,24</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)	110	16	6,4	4,4	140	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		10,2	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	38	2,8	0,2	18,7	88	0
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>18,9</b>	<b>6,6</b>	<b>33,3</b>	<b>269</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>59,2</b>	<b>60</b>	<b>182,4</b>	<b>1515</b>	<b>28,04</b>