

Утверждаю

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



МЕНЮ
26 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,5	6,1	16,6	141	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт, сыр)	25/5/4	2,7	6,1	11,7	112	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	8	57	0,4
Итого			364	9,4	13,9	36,3	310	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10	43	0,8
Итого			102	0,5	0,1	10	43	0,8
Обед								
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	4,2	8,9	4,3	117	1,1
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт, соль йодированная)	55	9,3	10,6	4,5	152	0,6
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	75	1,7	3,5	5,5	61	13,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,2	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	38	2,5	0,3	16,1	77	0
Итого			528	17,7	23,3	37,6	436	15,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,6	12,5	70	0
Итого			166	5,5	5,2	19,4	148	0,8
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (макаронные изделия высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	115/30	18,4	14,7	17,9	284	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,4	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт)	24	1,7	0,2	11,7	56	0
Итого			349	20,2	14,9	37	370	0,3
Всего				53,3	57,4	140,3	1307	18,4

Утверждаю



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

МЕНЮ

26 июня 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		
Завтрак								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,1	8,6	21,7	189	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, сыр)	35/6/6	3,8	6,9	15,9	142	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	9,2	64	0,4
Итого			447	12,3	17,4	46,8	395	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	127	0,6	0,1	12,5	53	1
Итого			127	0,6	0,1	12,5	53	1
Обед								
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	4,6	9,4	4,6	126	1,1
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, соль йодированная)	75	12,8	15,3	5,7	211	0,8
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	95	2,1	4,4	6,9	76	17,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	20	96	0
Итого			617	22,6	29,5	45,2	541	19,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,8	9,2	104	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,5	70	0
Итого			215	6,8	6,4	21,7	174	1
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	145/40	23,3	18,2	22,4	356	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,3	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	32	2,4	0,2	15,8	74	0
Итого			417	25,8	18,4	46,5	463	0,4
Всего				68,1	71,8	172,7	1626	22,7