

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

26 сентября 2024 г.

Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,9	4,6	21,3	142	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3	6,6	14,3	129	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,6	8,8	58	0,4
Итого			369	9	12,8	44,4	329	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	103	0,5	0,1	10,1	43	0,8
Итого			103	0,5	0,1	10,1	43	0,8
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	18	0,2		0,7	4	4,6
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури. потрош. 1 категории, картофель)	175	4,4	6,1	11,9	124	12,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	45	4,7	3,7	3	64	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4	3,9	25,4	153	0
к/к	к/к.	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,9	28	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	2,5	0,3	15,7	76	0
Итого			565	15,8	14	63,6	449	18,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	149	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,3	5,8	36,2	220	0,1
Итого			229	10,5	9,4	43,1	298	0,9
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	18,9	15,7	18	294	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			12	47	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,1	0,2	13,9	66	0
Итого			354	21	15,9	43,9	407	0,3
Всего				56,8	52,2	205,1	1526	21,2

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

26 сентября 2024 г.

Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,1	6,5	28	191	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,1	7,8	18,8	163	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,2	1,7	8,5	59	0,4
Итого			452	11,4	16	55,3	413	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	128	0,6	0,1	12,5	53	1
Итого			128	0,6	0,1	12,5	53	1
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	38	0,4	0,1	1,4	9	9,5
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории, картофель)	195	5	6,6	13,4	136	14,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	55	6,1	4,2	3,4	76	1,3
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,8	4,2	30,3	177	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,2	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	46	3,1	0,4	19,6	94	0
Итого			664	19,4	15,5	75,3	521	25
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,8	9,2	104	1
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,4	6,5	35,6	225	0,1
Итого			278	11,9	11,3	44,8	329	1,1
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)	140/40	23,2	17,8	21,9	347	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			17,1	69	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	38	2,8	0,2	18,2	86	0
Итого			418	26	18	57,2	502	0,4
Всего				69,3	60,9	245,1	1818	28,5