

Утверждаю

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



# МЕНЮ

27 февраля 2025 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	4,1	4,9	17,1	130	0,3
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )	34/0/4	3,4	2,2	17	100	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,8	2,3	8,3	66	0,5
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>10,3</b>	<b>9,4</b>	<b>42,4</b>	<b>296</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	5,6	12,3	29,7	251	0,2
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>5,6</b>	<b>12,3</b>	<b>29,7</b>	<b>251</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
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)	150	3,6	3,6	10,8	92	11,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	165	7,7	7,6	21,2	185	10,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,9	0,4	18,4	88	0
<b>Итого</b>			<b>508</b>	<b>14,2</b>	<b>11,6</b>	<b>56,9</b>	<b>391</b>	<b>21,9</b>
<b>Полдник</b>								
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)	15	1,1	1,5	11,1	62	0
<b>Итого</b>			<b>164</b>	<b>5,3</b>	<b>5,1</b>	<b>18</b>	<b>140</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	55	13,1	2,8	4,3	95	0,2
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,3	4,6	23,5	180	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,1	0,2	14,3	67	0
<b>Итого</b>			<b>374</b>	<b>26,6</b>	<b>7,6</b>	<b>50,1</b>	<b>374</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>62</b>	<b>46</b>	<b>197,1</b>	<b>1452</b>	<b>23,9</b>

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

**МЕНЮ**  
27 февраля 2025 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)	180	4,9	5,7	20,5	155	0,4
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )	46/0/6	4,7	3	22,8	138	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,5	9,2	72	0,5
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>12,5</b>	<b>11,2</b>	<b>52,5</b>	<b>365</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	5,7	11,7	29,7	246	0,2
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>5,7</b>	<b>11,7</b>	<b>29,7</b>	<b>246</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	180	4,3	4,5	13	114	13,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	165	7,6	7,8	21,2	186	10,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	54	3,6	0,5	23	111	0
<b>Итого</b>			<b>579</b>	<b>15,5</b>	<b>12,8</b>	<b>65,2</b>	<b>443</b>	<b>24,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,9	9,2	104	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,1	62	0
<b>Итого</b>			<b>213</b>	<b>6,6</b>	<b>6,4</b>	<b>20,3</b>	<b>166</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	75	18,1	4,5	5,6	135	0,2
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	13	5,3	27,2	208	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,3	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,9	0,2	18,9	89	0
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>34,1</b>	<b>10</b>	<b>61</b>	<b>470</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>74,4</b>	<b>52,1</b>	<b>228,7</b>	<b>1690</b>	<b>26,4</b>