

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

27 июня 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	5,1	19,2	141	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	25/5/3	2,7	4	12,9	99	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	7,6	67	0,5
Итого			363	10,2	11,7	39,7	307	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	87	0,3	0,3	8,2	40	3,5
Итого			87	0,3	0,3	8,2	40	3,5
Обед								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)	30	0,4	2,8	3,1	40	3,8
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	4,1	1,1	0,8	29	0,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	7,9	10,2	3,8	139	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	25	0,6	2,8	1,5	34	0,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,6	18	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	14,9	72	0
Итого			505	15,3	17,2	28,7	332	4,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	155	4,4	3,8	7,3	81	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)	75	5,9	5,9	31,6	203	0,1
Итого			230	10,3	9,7	38,9	284	0,9
Ужин								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	60	1,3	2,2	4,3	43	12,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		4,3	18	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	24	1,7	0,1	11,5	54	0
Итого			304	8,2	6,9	20,4	178	12,2
Всего				44,3	45,8	135,9	1141	22,3

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./**МЕНЮ**
27 июня 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупя ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6	6,5	25,9	187	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	35/6/6	3,9	5,7	17,4	138	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,4	2,9	8,5	74	0,6
Итого			447	13,3	15,1	51,8	399	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	121	0,5	0,5	11,5	55	4,8
Итого			121	0,5	0,5	11,5	55	4,8
Обед								
		САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)	55	0,6	4	4,9	60	7
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	200	5,4	1,5	0,9	39	0,4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	12,3	15,2	5,3	207	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	30	0,8	3,1	1,9	39	0,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	54	3,5	0,5	22,7	109	0
Итого			619	22,6	24,3	43,4	485	8,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	196	5,5	4,8	9,1	102	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)	85	6,7	6,7	38,3	240	0,1
Итого			281	12,2	11,5	47,4	342	1,1
Ужин								
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	90	2	3,7	6,3	68	18,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ. (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,2	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	36	2,6	0,2	17,4	82	0
Итого			366	9,8	8,5	31,2	242	18,1
Всего				58,4	59,9	185,3	1523	33,7