

Утверждаю

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



# МЕНЮ

27 августа 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>								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,6	6,2	18	147	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр )	30/5/4	3	6,9	13,8	130	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,4	7,9	67	0,5
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>10,5</b>	<b>15,5</b>	<b>39,7</b>	<b>344</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	94	0,5	0,1	9,5	40	1,9
<b>Итого</b>			<b>94</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>40</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	5,3	4,4	14,5	120	3,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	60	7,3	2,9	2,9	67	1,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,4	3,5	15,8	106	7,6
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)	27	1,8	0,2	11,5	55	0
<b>Итого</b>			<b>527</b>	<b>16,8</b>	<b>11</b>	<b>51,6</b>	<b>376</b>	<b>12,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	75	6,2	6,5	34,8	221	0,1
<b>Итого</b>			<b>223</b>	<b>10,4</b>	<b>10,1</b>	<b>41,7</b>	<b>298</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНЫМ 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)	110/30	17,4	14	17,3	271	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			12,8	51	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	27	2	0,2	13,2	62	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>19,4</b>	<b>14,2</b>	<b>43,3</b>	<b>384</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>57,6</b>	<b>50,9</b>	<b>185,8</b>	<b>1442</b>	<b>16,5</b>

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./



**МЕНЮ**  
27 августа 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	<b>КАША "ПШЕННАЯ"</b> (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,6	7,7	21,3	178	0,6
		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )	40/6/6	4,1	8,3	18,5	167	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,8	9,3	77	0,6
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>13</b>	<b>18,8</b>	<b>49,1</b>	<b>422</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	117	0,6	0,1	11,4	49	0,9
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,4</b>	<b>49</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	<b>СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами, картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	6,4	5,3	17,4	142	3,8
2008	259	<b>ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА</b> (говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	80	9,9	3,9	3,9	92	2,1
2008	335	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	4,2	18,8	125	9
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	34	2,3	0,3	14,6	70	0
<b>Итого</b>			<b>624</b>	<b>21,4</b>	<b>13,7</b>	<b>62,5</b>	<b>460</b>	<b>14,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	<b>БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ</b> (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	75	6,2	6,2	34,9	219	0,1
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,5	4,8	9,2	103	1
<b>Итого</b>			<b>272</b>	<b>11,7</b>	<b>11</b>	<b>44,1</b>	<b>322</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ.</b> (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)	135/40	21,6	17,4	22	338	0,4
2008	411	<b>КИСЕЛЬ</b> (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			17,5	70	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	36	2,7	0,2	17,7	83	0
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>24,3</b>	<b>17,6</b>	<b>57,2</b>	<b>491</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>71</b>	<b>61,2</b>	<b>224,3</b>	<b>1744</b>	<b>18,5</b>