

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ 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)	150	4,6	5,8	17,4	142	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничная мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	30/5/4	3,2	6,7	14,9	132	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,7	10,3	79	0,6
Итого			369	11	15,2	42,6	353	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	114	0,5	0,5	10,9	52	4,6
Итого			114	0,5	0,5	10,9	52	4,6
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,1	2,9	24	1,4
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, курица потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	3,4	3,7	7,5	79	7,2
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (курица потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	180	10,3	13,9	22,4	256	11,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,6	34	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	37	2,4	0,3	15,5	75	0
Итого			617	16,6	19	56,9	468	20,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	80	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			182	6,5	6,5	28,7	201	0,8
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТКА РЫБНАЯ. (рыба минтай, лук репчатый, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	10,7	4,2	4,4	99	0,4
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	11,1	5,3	23,2	185	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,8	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,6	0,1	10,8	51	0
Итого			362	23,5	9,6	47,2	371	0,4
Всего				58,1	50,8	186,3	1445	27

Утверждаю

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

МЕНЮ

27 ноября 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	6,2	7,8	23,2	189	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	35/6/6	4	7,6	19,6	164	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,8	10,7	83	0,6
Итого			447	13,5	18,2	53,5	436	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	114	0,5	0,5	10,9	52	4,6
Итого			114	0,5	0,5	10,9	52	4,6
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	2	4,1	37	1,9
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, курица потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	200	3,7	4,5	8,4	91	7,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (курица потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	11,3	15,6	24,9	285	12,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,8	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3	0,4	19,2	93	0
Итого			705	18,7	22,5	66,4	545	22,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	203	6,2	5,4	10,3	115	3,06
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,2	2,8	21,6	121	0
Итого			233	8,4	8,2	31,9	236	3,06
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	14,6	5,4	5,7	130	0,6
2012	427	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	13,1	5,7	27,3	213	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		10,1	41	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,5	68	0
Итого			430	30	11,3	57,6	452	0,6
Всего				71,1	60,7	220,3	1721	31,86