

Утверждаю

Заведующая:

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29

Есякова Н.П.

МЕНЮ

28 января 2025 г.
Ясли 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	5,9	19,7	151	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	32/0/4	3,2	1,4	15,4	87	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,9	2,4	8,7	68	0,5
Итого			356	10,5	9,7	43,8	306	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,3	44	2
Итого			102	0,5	0,1	10,3	44	2
Обед								
2008	141	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	30	0,5	2,4	2,3	33	3,9
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	150	4,1	1,1	7,2	54	3,5
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	155	9,4	14,1	19,6	244	9,8
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)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			525	16,6	18	52,6	439	17,2
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)	16	1,2	1,6	11,4	64	0
Итого			168	5,5	5,3	18,5	144	0,8
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	110/30	17,3	13,8	17,6	267	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,5	30	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32	2,3	0,2	15,4	73	0
Итого			352	19,7	14	40,5	370	0,3
Всего				52,8	47,1	165,7	1303	21,3

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 января 2025 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5,4	7	23,1	178	0,6
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	42/0/6	4,5	2	20,6	119	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	9,1	72	0,5
Итого			408	12,9	11,5	52,8	369	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10	42	0,8
Итого			102	0,5	0,1	10	42	0,8
Обед								
2008	141	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,7	3,7	3,2	50	6,6
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	4,8	1,4	8,7	66	4,3
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	175	10,5	15,4	22,3	270	11,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,4	103	0
Итого			635	19,3	20,9	63,3	520	22
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	203	5,7	4,9	9,4	106	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	16	1,2	1,6	11,4	64	0
Итого			219	6,9	6,5	20,8	170	1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	135/40	21,5	17,1	21,2	327	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,9	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	42	3,1	0,3	20,6	97	0
Итого			417	24,7	17,4	49,7	456	0,4
Всего				64,3	56,4	196,6	1557	25,3