

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 июня 2024 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	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,6	5,4	20,6	150	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	25/5/4	2,9	5,6	12,8	113	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,3	1,8	8,8	62	0,4
Итого			364	9,8	12,8	42,2	325	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	148	0,6	0,6	14,1	68	5,9
Итого			148	0,6	0,6	14,1	68	5,9
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	175	11,2	13	13,7	222	22,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,1	33	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	17,6	85	0
Итого			577	16,4	17	48,3	417	30
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	161	4,6	3,9	7,5	84	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,7	12,9	72	0
Итого			179	5,9	5,6	20,4	156	0,8
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	11	0,2	4,2	1	43	0,4
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	5,2	2,9	111	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,3	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,9	0,2	12,8	60	0
Итого			272	15,2	9,6	25	248	0,6
Всего				47,9	45,6	150	1214	38,2

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"
/Есякова Н.П./**МЕНЮ**
28 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	189	КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,1	7,2	27,2	197	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	35/6/6	4	6,5	17,2	144	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,6	2	10,1	71	0,4
Итого			447	12,7	15,7	54,5	412	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	129	0,6	0,1	12,6	54	1
Итого			129	0,6	0,1	12,6	54	1
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	2,6	4	9,9	86	7,99
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	200	12,6	14	15,7	246	25,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,4	0,5	21,9	106	0
Итого			652	18,6	18,5	56,5	474	33,59
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	214	6	5,2	10	112	1,1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,3	1,7	12,9	72	0
Итого			232	7,3	6,9	22,9	184	1,1
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	13	0,2	4,9	1,2	50	0,5
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	75	17,8	6,1	3,9	141	0,2
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)	35	2,6	0,2	17,2	81	0
Итого			323	20,7	11,2	31,6	310	0,7
Всего				59,9	52,4	178,1	1434	37,49