

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 ноября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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	5,2	5,4	18,7	144	0,7
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,1	6	15,6	129	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	8,3	69	0,5
Итого			369	11,3	13,9	42,6	342	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	99	0,4	0,4	9,4	45	4
Итого			99	0,4	0,4	9,4	45	4
Обед								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	4,5	1,4	8,4	64	4,1
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.))	50	7,6	9,5	3,6	130	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	2,9	15,5	97	7,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			559	16,9	14,1	49,9	394	11,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	77	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)	80	6,2	8,6	35,2	241	0,1
Итого			228	10,4	12,2	42,1	318	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ 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)	105/30	17	14,3	18,1	274	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			12,7	50	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,9	0,2	12,8	60	0
Итого			341	18,9	14,5	43,6	384	0,3
Всего				57,9	55,1	187,6	1483	18,3

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 ноября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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)	180	6,1	6,6	22,1	173	0,8
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,5	7,9	21,1	174	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,2	2,7	8,7	74	0,6
Итого			427	13,8	17,2	51,9	421	1,4
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	99	0,4	0,4	9,4	45	4
Итого			99	0,4	0,4	9,4	45	4
Обед								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	4,4	1,5	8,3	64	4,1
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.))	70	10,4	14,1	5,3	189	0,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	3,9	18,8	122	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,2	29	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,2	0,4	20,4	98	0
Итого			628	20,8	19,9	60	502	13,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,5	4,8	9,2	103	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)	80	6,4	7,8	35,2	234	0,1
Итого			277	11,9	12,6	44,4	337	1,1
Ужин								
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)	135/40	21,5	16,7	21,2	327	0,4
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			17,2	70	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	35	2,6	0,2	17,1	80	0
Итого			410	24,1	16,9	55,5	477	0,4
Всего				71	67	221,2	1782	20,5