

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 октября 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	5	19,6	144	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5,4	15,4	119	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	9,2	72	0,5
Итого			365	10,1	12,9	44,2	335	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	95	0,5	0,1	9,2	40	0,8
Итого			95	0,5	0,1	9,2	40	0,8
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,5	2,7	2,8	38	1,3
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	180	3,9	5,3	6,9	95	5,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	180	11,5	17,3	20,7	287	10,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,6	42	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			616	18,3	25,6	56,4	536	17,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,4	1,7	13,1	74	0
Итого			168	5,7	5,4	20,1	153	0,8
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	80	5,7	7,7	35,8	235	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, вода питьевая, сахар песок)	180			8,4	34	0
Итого			260	5,7	7,7	44,2	269	0,2
Всего				40,3	51,7	174,1	1333	20,5

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./



МЕНЮ
30 октября 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 "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,4	6,8	24,9	188	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	5,9	20,4	147	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	11,4	85	0,6
Итого			446	12,7	15,4	56,7	420	1,3
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	118	0,6	0,1	11,5	49	1
Итого			118	0,6	0,1	11,5	49	1
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,7	3,1	4,1	47	1,9
	142	БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель)	200	4,3	6,4	8	110	6,5
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ КУР (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	200	12,7	19,3	22,8	317	11,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			11,1	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,2	92	0
Итого			705	20,7	29,2	65,2	610	20,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	6,1	5,3	10,1	113	3
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,4	1,7	13,1	74	0
Итого			217	7,5	7	23,2	187	3
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	80	5,6	6,9	35,1	226	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			9,4	38	0
Итого			280	5,6	6,9	44,5	264	0,2
Всего				47,1	58,6	201,1	1530	25,8