

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 октября 2024 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	6,1	17,1	143	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,1	6,6	14,7	127	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	175	2,8	2,3	8	66	0,5
Итого			360	9,5	15	39,8	336	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	91	0,5	0,1	8,9	38	0,7
Итого			91	0,5	0,1	8,9	38	0,7
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	145	3,7	5,1	9,9	104	10,9
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.))	55	8,7	10,8	3,8	147	0,3
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	110	2,6	3,9	12,8	98	16,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,1	28	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	15	72	0
Итого			525	17,3	20,1	48,6	449	27,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	142	4	3,4	6,6	74	0,7
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	6,6	37	234	0,1
Итого			222	10,4	10	43,6	308	0,8
Ужин								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.) молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	15,6	6,8	3,8	140	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,3	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	24	1,7	0,1	11,5	54	0
Итого			304	17,4	6,9	22,6	223	0,3
Всего				55,1	52,1	163,5	1354	30,5

Утверждаю

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

31 октября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	6,1	8,5	22,7	192	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сливочное, сыр твердый, батон маргарин, масло сливочное высш. сорт обог. микроэлементами)	40/6	2,6	7,2	19,1	153	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,1	2,6	9,6	75	0,5
Итого			441	12	18,3	51,4	420	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	113	0,6	0,1	11,2	47	0,9
Итого			113	0,6	0,1	11,2	47	0,9
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, курицы потрохи 1 категории, картофель)	170	4,4	5,2	11,8	116	12,8
2012	310	СУПЕ КУРИНЫЙ (курицы потрохи 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	75	11,5	13,5	4,9	186	0,6
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лук репчатый)	130	3	4,9	15,2	117	19,5
к/к	к/к	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,1	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	44	2,9	0,4	18,6	89	0
Итого			619	21,8	24	58,6	541	32,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	189	5,3	4,6	8,8	99	1
2008	464	ПЮЩИКА С САХАРОМ (мука пшеничная высшего сорта, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,4	6,3	36,1	226	0,1
Итого			269	11,7	10,9	44,9	325	1,1
Ужин								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ (рыба минтай, мука пшеничная высшего сорта, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	110	17,1	6,5	4,2	144	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	31	2,3	0,2	15,2	72	0
Итого			341	19,5	6,7	27,8	250	0,4
Всего				65,6	60	193,9	1583	36,4