

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ

4 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	6,3	23,1	170	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/5/4	4	7,1	21,1	165	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	8,9	71	0,5
Итого			379	11,8	15,9	53,1	406	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	102	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			102	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Обед								
2012	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый)	75	0,8	2,4	3,8	40	1,8
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	180	4,7	4	16,4	125	4,9
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	8,7	8,9	4,4	132	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	2,9	15,4	96	7,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,3	29	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	44	2,9	0,4	18,7	90	0
Итого			644	19,3	18,6	66	512	14,4
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	80	5,3	4,7	41,6	230	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			231	9,6	8,4	48,6	309	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)	120/30	18,5	15,1	18,5	293	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 муки высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			360	20,8	15,3	40,6	392	0,3
Всего				62	58,3	218,7	1663	18,6

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ

4 июня 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								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,5	7,9	30,2	218	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	55/6/6	5,5	8,6	28,2	214	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,4	2,9	9,6	78	0,6
Итого			467	15,4	19,4	68	510	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	128	0,6	0,1	12,5	53	1
Итого			128	0,6	0,1	12,5	53	1
Обед								
2012	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый)	115	1,2	3,3	5,9	58	3
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200	4,8	4,9	14,7	127	4,4
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.))	75	11,7	12,5	5,8	181	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	4,1	18,8	124	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
Итого			775	24,1	25,3	76,4	633	17
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	80	5,6	4,9	42	234	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			281	11,2	9,8	51,3	339	1,1
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)	150/40	23,1	18,2	22,6	358	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	2,9	0,2	19,4	91	0
Итого			430	26,1	18,4	47,3	471	0,4
Всего				77,4	73	255,5	2006	20,7