

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

(Есякова Н.П.)

МЕНЮ

6 июня 2024 г.

Если 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	6,5	17,1	146	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	2,9	5,9	13,9	121	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	7,5	55	0,4
Итого			369	9,8	14,1	38,5	322	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	144	0,6	0,6	13,7	66	5,8
Итого			144	0,6	0,6	13,7	66	5,8
Обед								
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5,2	6,8	10,9	132	4,3
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой муки высш сорт, соль йодированная)	55	9,4	9,8	4,2	143	0,8
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	125	2,9	3,4	14,9	103	18,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,9	24	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			570	19,5	20,3	48,6	463	23,6
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	5,1	34,8	209	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			231	10,7	8,8	41,8	288	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	100/30	16,1	12,9	20,8	266	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6,1	25	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой муки высш.сорт)	21	1,6	0,1	10,3	49	0
Итого			331	17,8	13	37,2	340	0,3
Всего				58,4	56,8	179,8	1479	31,5

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

6 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,4	8,5	22,9	194	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	35/6/5	4	7,7	18,4	158	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	8,6	62	0,4
Итого			446	12,8	18,1	49,9	414	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	144	0,6	0,6	13,7	66	5,8
Итого			144	0,6	0,6	13,7	66	5,8
Обед								
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури. потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,7	7,4	12	143	4,7
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (кури. потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная)	75	12,8	13,7	5,6	196	1
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	160	3,6	4,4	18,6	130	23,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			673	24,6	25,8	58,9	573	28,9
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	5,1	34,6	209	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			280	12	10	43,9	314	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	125/40	20	16,3	25,6	333	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,1	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	28	2	0,2	13,5	64	0
Итого			393	22,1	16,5	46,2	426	0,4
Всего				72,1	71	212,6	1793	37,2