

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 сентября 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,9	6,3	26	186	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,5	6,7	21,4	166	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	195	3,2	2,7	8,8	74	0,6
Итого			447	13,6	15,7	56,2	426	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	122	0,6	0,1	11,9	51	1
Итого			122	0,6	0,1	11,9	51	1
Обед								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	200	6,1	1,6	9,1	75	4,6
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный формовой муки высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	85	14,1	19,6	4,9	251	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,8	3,3	18,8	117	9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,6	26	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	61	4,1	0,5	26	125	0
Итого			676	27,1	25	65,4	594	14,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	197	5,5	4,8	9,1	103	1
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	65	5,1	5,9	36,3	218	0
Итого			262	10,6	10,7	45,4	321	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)	125/40	17,7	16,3	20,9	311	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		6,9	28	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт)	32	2,3	0,2	15,3	73	0
Итого			397	20,1	16,5	43,1	412	0,4
Всего				72	68	222	1804	17,8

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ
3 сентября 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	4,8	19,9	142	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	30/5/4	3,3	5,8	16,1	130	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	7,9	67	0,5
Итого			369	10,7	13,1	43,9	339	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2006	95	СУП РЫБНЫЙ (рыба минтай , лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, картофель, морковь, соль йодированная)	180	5,5	1,4	8,3	67	4
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	65	10,3	13	3,9	175	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,2	3,5	15,4	103	7,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,3	22	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,2	0,4	20,7	100	0
Итого			584	21,2	18,3	53,6	467	11,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	70	5,7	7,9	38	246	0
Итого			218	9,9	11,5	44,9	323	0,8
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	105/30	14,5	14,6	17,1	268	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	120	0,1		7,8	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	23	1,7	0,1	11,3	54	0
Итого			278	16,3	14,7	36,2	353	0,2
Всего				58,6	57,7	188,5	1524	15,7