



## МЕНЮ

4 сентября 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	5,8	9,1	21,5	192	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	40/6/6	4,2	9,5	19,4	181	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,5	2	10	69	0,4
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>12,5</b>	<b>20,6</b>	<b>50,9</b>	<b>442</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	11,7	50	1
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,7</b>	<b>50</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокачанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	0,9	2,6	4,7	47	7,3
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куриный потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	5,4	7,7	11,9	144	4,5
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (куриный потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт, соль йодированная)	65	11,4	12,8	5,5	183	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	135	4,8	5,5	30,3	190	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,1	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	44	2,9	0,4	18,7	90	0
<b>Итого</b>			<b>724</b>	<b>25,4</b>	<b>29</b>	<b>80,2</b>	<b>691</b>	<b>12,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	207	5,8	5	9,6	108	1,1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	18	1,4	1,8	13,4	75	0
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>7,2</b>	<b>6,8</b>	<b>23</b>	<b>183</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
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	5,4	4	126	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,4	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	31	2,2	0,2	14,9	70	0
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>17,3</b>	<b>5,6</b>	<b>28,3</b>	<b>234</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>63</b>	<b>62,1</b>	<b>194,1</b>	<b>1600</b>	<b>16,1</b>

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

4 сентября 2024 г.  
Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,8	8,3	17,6	165	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	30/5/4	3	7,6	14,6	139	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,8	8,5	59	0,4
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>10</b>	<b>17,7</b>	<b>40,7</b>	<b>363</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	96	0,5	0,1	9,4	40	0,8
<b>Итого</b>			<b>96</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
	37	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,6	1,9	2,9	32	4,8
2012	81	СУП ОВОЩНОЙ ИЗ ФАСОЛИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, курица потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	5	7,6	10,6	135	4,1
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ (курица потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт, соль йодированная)	50	8,4	9,8	4	138	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	115	4	5,4	25,3	165	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,8	31	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20,3</b>	<b>25</b>	<b>65,4</b>	<b>572</b>	<b>9,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	155	4,4	3,8	7,2	81	0,8
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мукой высш. сорт)	18	1,4	1,8	13,4	75	0
<b>Итого</b>			<b>173</b>	<b>5,8</b>	<b>5,6</b>	<b>20,6</b>	<b>156</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	249	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ. (рыба минтай, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	85	13	4,9	3,3	111	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой муки высш. сорт)	23	1,7	0,1	11,2	53	0
<b>Итого</b>			<b>288</b>	<b>14,8</b>	<b>5</b>	<b>22,5</b>	<b>196</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>53,4</b>	<b>158,6</b>	<b>1327</b>	<b>12,2</b>