

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 июня 2025 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								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,8	6,2	20,9	160	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	26/6/6	3,3	1,9	12,7	82	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,9	2,4	7,6	64	0,5
Итого			388	11	10,5	41,2	306	1
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, куры потрош. 1 категории, картофель)	180	4,3	5,3	11,6	119	12,4
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	125	2,9	3,8	14,3	104	18,9
2012	50	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ. (куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)	60	11,4	12,9	4,3	179	0,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	42	2,8	0,4	17,9	86	0
Итого			587	21,4	22,4	53,9	511	31,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			12,1	48	0
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности)	85	11,9	9,1	32	257	0,2
Итого			265	11,9	9,1	44,1	305	0,2
Ужин								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая)	180	4,7	4,8	17,5	134	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	130	0,1		9,2	37	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	1,9	0,2	12,7	60	0
Итого			336	6,7	5	39,4	231	0,6
Всего				51	47	178,6	1353	33,7

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

10 июня 2025 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								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4	5,3	18	137	0,4
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр)	20/5/4	2,4	1,3	9,7	60	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,6	2,3	7,1	60	0,4
Итого			339	9	8,9	34,8	257	0,8
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)	150	3,6	5,4	9,8	108	10,4
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ. (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	105	2,4	3,5	12,2	91	16
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)	45	8,5	10	3,2	137	0,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	34	2,3	0,3	14,4	69	0
Итого			484	16,8	19,2	44,5	424	26,8
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			10,1	40	0
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности)	85	12,3	9,1	33,2	264	0,2
Итого			235	12,3	9,1	43,3	304	0,2
Ужин								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая)	150	4	4	15,2	114	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	110	0,1		7	28	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			280	5,6	4,1	31,9	188	0,5
Всего				43,7	41,3	154,5	1173	28,3