

Утверждаю



Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

16 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	180	5,2	5,3	25,7	171	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	5,4	20,7	143	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	120	0,1		8,5	35	0
Итого			346	8,3	10,7	54,9	349	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	11,7	50	1
Итого			120	0,6	0,1	11,7	50	1
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	180	4,5	5,2	9,7	104	4,6
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	185	11	11,2	10,3	188	33,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,3	102	0
Итого			595	18,8	16,8	46,4	415	38,2
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			11,7	46	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			195	1,1	1,5	22,9	109	0
Ужин								
2008	132	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	6,8	5,9	26,6	188	0,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	3,6	3	14,1	99	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	39	2,9	0,2	19,1	90	0
Итого			419	13,3	9,1	59,8	377	1,1
Всего				42,1	38,2	195,7	1300	40,3

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 июня 2025 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	155	4,3	5,9	20,6	152	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,3	5	15,4	116	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	80	0,1		5,1	21	0
Итого			270	6,7	10,9	41,1	289	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Итого			120	0,6	0,1	12,1	52	2,4
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	160	6,4	9,8	9,3	152	5,1
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	8,7	9,9	8,9	162	27,5
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)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			500	17,7	20,1	40,1	415	32,6
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			12,7	50	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			165	1,1	1,5	23,9	113	0
Ужин								
2008	132	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	4,8	6,4	21,6	164	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	2,5	12,4	87	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			330	10,4	9,1	48,6	320	0,9
Всего				36,5	41,7	165,8	1189	35,9