

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 апреля 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	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,9	5	20,7	145	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3,1	6,4	15,3	131	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,5	8	67	0,5
Итого			369	10	13,9	44	343	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	129	0,5	0,5	12,2	59	5,2
Итого			129	0,5	0,5	12,2	59	5,2
Обед								
2008	83	ЩИ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	180	4,4	6,4	12	128	10,8
2012	282	КОТЛЕТА КУРИННАЯ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	55	9,5	11,3	4	155	0,5
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	105	2,4	3,4	12,4	91	13,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	41	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			561	19	21,5	51,4	480	24,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,5	6,2	35,7	224	0,1
Итого			230	10,8	9,9	42,7	303	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ 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)	100/30	14,9	12,2	17,1	244	0,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		6	24	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	24	1,7	0,1	11,6	55	0
Итого			334	16,7	12,3	34,7	323	0,2
Всего				57	58,1	185	1508	32,2

Утверждаю



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

МЕНЮ

11 апреля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША "РИСОВАЯ" (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	6,5	27,9	191	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,4	7,9	20,5	172	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,8	9	75	0,6
Итого			452	12,9	17,2	57,4	438	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	129	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Итого			129	0,5	0,5	12,3	59	5,2
Обед								
2008	83	ЩИ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	200	5,1	6,9	13,1	141	12,1
2012	282	КОТЛЕТА КУРИННАЯ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), лук репчатый)	75	12,8	15,5	5,4	211	0,6
2008	351	ОВОЩНОЕ РАГУ (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, томатная паста)	120	2,7	3,9	14,2	104	16,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	51	3,4	0,4	21,5	104	0
Итого			646	24	26,7	60,9	587	28,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	464	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	80	6,4	6,2	35,4	223	0,1
Итого			280	12	11,1	44,7	328	1,1
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ 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	18,8	16,1	21,1	312	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7	28	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			397	21,3	16,3	43,8	414	0,4
Всего				70,7	71,8	219,1	1826	36,8