

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупя гречневая ядрица, вода питьевая, соль, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,1	5,7	23,2	164	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	110	0,1		7	29	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30/5/5	3,5	6,7	16,3	140	0
Итого			300	8,7	12,4	46,5	333	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	132	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			132	0,5	0,5	12,9	62	13,2
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)	180	5,7	11,9	10,6	172	5,6
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	135	9,9	11	7	169	22,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19	91	0
Итого			540	18,6	23,3	42,3	455	28,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	18	1,3	1,7	13,1	74	0
Итого			168	5,6	5,4	20,1	153	0,8
Ужин								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая)	150	4,2	4,1	14,7	112	0,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности, кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	3,4	2,8	12,5	90	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			370	14,9	11,7	42,1	334	1,1
Всего				48,3	53,3	163,9	1337	43,6



МЕНЮ

1 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								
2012	414	КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	6,5	27,9	195	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени, мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр российский)	40/6/6	4,5	7,8	21,6	175	0
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		6,2	25	0
Итого			432	10,8	14,3	55,7	395	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	138	0,7	0,1	13,5	58	1,1
Итого			138	0,7	0,1	13,5	58	1,1
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	6,1	13,3	11,8	190	6,1
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	170	12,2	13,8	9	211	28,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	56	3,7	0,5	23,7	114	0
Итого			626	22	27,6	50,4	539	34,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	18	1,3	1,7	13,1	74	0
Итого			218	6,9	6,6	22,4	179	1
Ужин								
		СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая)	200	6	7,1	20,7	171	0,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			480	15,6	13,2	62,9	433	1,8
Всего				56	61,8	204,9	1604	38,5