

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

6 мая 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	150	4,6	5,9	18,1	145	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	225/5	19,3	12,4	132,3	718	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			580	24,1	18,4	165,4	923	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	109	0,5	0,1	11,1	47	2,2
Итого			109	0,5	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	4,7	12	12,7	178	6,6
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокачанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	145	8,2	8,9	8	148	26,9
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. микроэлементами)	39	2,6	0,3	16,7	80	0
Итого			544	15,5	21,2	43,1	429	33,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	78	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	0,6	0,7	17,3	79	0
Итого			170	4,8	4,3	24,2	157	0,8
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	5,7	5,1	23,1	162	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2	1,7	10,2	65	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	16	1,3	0,1	8,1	38	0
Итого			346	9	6,9	41,4	265	0,8
Всего				53,9	50,9	285,2	1821	37,3

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 мая 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	200	6,2	7,9	24	192	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25/6	1,7	5,4	11,1	100	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	185/15	0,2	0,1	15	60	0
Итого			431	8,1	13,4	50,1	352	0
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	137	0,7	0,1	13,4	57	1,1
Итого			137	0,7	0,1	13,4	57	1,1
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,1	12,9	14,1	193	7,2
2011	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	180	10,2	11,4	10,1	186	33,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,1	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	49	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			629	18,6	24,7	51,2	505	40,8
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,5	4,8	9,2	104	1
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	22	0,6	0,7	17,3	79	0
Итого			220	6,1	5,5	26,5	183	1
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	7,7	7	30,1	215	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,6	0,1	10,7	51	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	11,7	74	0,4
Итого			422	11,7	9	52,5	340	0,9
Всего				45,2	52,7	193,7	1437	43,8