

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ

11 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	5,6	6,5	26,2	188	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	35/6/6	3,9	7,6	17	154	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	10,1	67	0,4
Итого			447	11,9	16	53,3	409	1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	122	0,5	0,5	12	57	12,2
Итого			122	0,5	0,5	12	57	12,2
Обед								
2012	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	30	0,2	4,4	1,5	47	0,7
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	180	2,4	3,6	8,9	77	7,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	155	11,4	14,1	14,5	232	17,1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9	36	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	44	2,9	0,4	18,7	90	0
Итого			609	16,9	22,5	52,6	482	25
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	196	5,5	4,8	9,1	103	1
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	19	1,4	1,7	13,4	75	0
Итого			215	6,9	6,5	22,5	178	1
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6	8,8	32,1	231	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, вода питьевая, сахар песок)	200			18,9	75	0
Итого			280	6	8,8	51	306	0,2
Всего				42,2	54,3	191,4	1432	39,4

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 сентября 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,2	4,7	19,9	139	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	25/5/4	2,8	6,5	12,8	122	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2	1,7	8,3	57	0,4
Итого			364	9	12,9	41	318	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	122	0,5	0,5	12	57	12,2
Итого			122	0,5	0,5	12	57	12,2
Обед								
2012	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, лук репчатый, яблоки)	20	0,2	2,8	1,2	31	0,6
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	160	2,1	3,2	8	69	6,41
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ (капуста белокочанная, куры потрош. 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	140	10,4	12,5	13,1	209	15,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,3	33	0
2008	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,1	73	0
Итого			536	15,1	18,8	45,7	415	22,31
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	147	4,2	3,6	6,9	77	0,8
2008	604	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	19	1,4	1,7	13,4	75	0
Итого			166	5,6	5,3	20,3	152	0,8
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	6,3	9,6	31,8	238	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			13,3	53	0
Итого			260	6,3	9,6	45,1	291	0,2
Всего				36,5	47,1	164,1	1233	36,41