

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./



МЕНЮ

17 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА". (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4	4,5	19,1	134	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3	6,6	14,3	129	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			13,3	53	0
Итого			369	7	11,1	46,7	316	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	99	0,5	0,1	10	43	2
Итого			99	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
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	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)	60	7,6	7,5	2,9	109	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2,2	3,1	14,4	95	6,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,6	30	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			560	14,8	14,6	50,8	393	14,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	134	3,8	3,2	6,2	70	0,7
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	21	0,6	0,7	16	73	0
Итого			155	4,4	3,9	22,2	143	0,7
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	5,2	9,5	91	4,4
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай, лук репчатый, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	55	12	5,5	3,9	113	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,8	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	21	1,6	0,1	10,1	48	0
Итого			366	15,3	10,8	31,3	284	4,7
Всего				42	40,5	161	1179	22,5



Утверждаю

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

МЕНЮ

17 мая 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	5,3	6,5	25,3	182	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,1	8,1	18,9	166	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			18,3	74	0
Итого			452	9,4	14,6	62,5	422	0,6
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	124	0,6	0,1	12,1	52	1
Итого			124	0,6	0,1	12,1	52	1
Обед								
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)	200	2,6	4	9,9	86	7,99
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	80	10,4	10,4	4,1	153	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,5	4,1	17,1	115	8,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21	101	0
Итого			650	18,8	18,9	60,8	490	17,09
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	178	5	4,3	8,2	93	0,9
2008		ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	21	0,6	0,7	16	73	0
Итого			199	5,6	5	24,2	166	0,9
Ужин								
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	5	9,4	89	4,4
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ. (рыба минтай, лук репчатый, хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	75	16,1	7,5	5,2	152	0,5
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9	36	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	28	2	0,2	13,6	64	0
Итого			413	19,8	12,7	37,2	341	4,9
Всего				54,2	51,3	196,8	1471	24,49