

Утверждаю

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

# МЕНЮ

20 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	150	4,5	6,3	18,2	149	0
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30/5	2,3	5,9	15,4	124	0
к/к	к/к	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый)	160	0,1		11,2	45	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>6,9</b>	<b>12,2</b>	<b>44,8</b>	<b>318</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	105	0,5	0,1	10,6	45	2,1
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>45</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	180	5,2	7,7	13,9	145	7
2008	311	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.</b> (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	190	22,7	17,4	35,1	388	13,95
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,5	26	0
2008	К/К	<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	37	2,4	0,3	15,5	75	0
<b>Итого</b>			<b>587</b>	<b>30,3</b>	<b>25,4</b>	<b>71</b>	<b>634</b>	<b>20,95</b>
<b>Полдник</b>								
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,5	70	0
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7,1	79	0,8
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>5,6</b>	<b>5,3</b>	<b>19,6</b>	<b>149</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	132	<b>КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	150	5,8	5,4	23,5	168	0,4
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	31	2,3	0,2	15,2	72	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ.</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	11,3	82	0,5
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>16,3</b>	<b>12,8</b>	<b>50,3</b>	<b>385</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>59,6</b>	<b>55,8</b>	<b>196,3</b>	<b>1531</b>	<b>24,75</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

20 мая 2024 г.  
Сад 12 часов



Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	<b>МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ</b> (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр)	200	6,2	7,9	24	192	0
2012		<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/6	3	6,4	20,8	152	0
2008	115	<b>ЧАЙ С САХАРОМ</b> (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,8	32	0
<b>Итого</b>			<b>446</b>	<b>9,3</b>	<b>14,3</b>	<b>52,6</b>	<b>376</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>СОК ФРУКТОВЫЙ</b> (сок яблочный)	132	0,7	0,1	12,9	55	1
<b>Итого</b>			<b>132</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ</b> (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	5,6	7,4	15,3	150	7,6
2008	311	<b>ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.</b> (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)	210	25,1	19,2	38,8	429	15,41
к/к	к/к	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,5	30	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,2	92	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>33,7</b>	<b>27</b>	<b>80,8</b>	<b>701</b>	<b>23,01</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко пастер. 2,5% жирности)	201	5,6	4,9	9,4	105	1
2008	604	<b>ПЕЧЕНЬЕ</b> (печенье сахарное мука высш. сорт)	17	1,3	1,6	12,5	70	0
<b>Итого</b>			<b>218</b>	<b>6,9</b>	<b>6,5</b>	<b>21,9</b>	<b>175</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	132	<b>КАША "ГРЕЧНЕВАЯ" С МОЛОКОМ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная)	200	7,7	7,2	31	220	0,5
2008	213	<b>ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ</b> (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2012	397	<b>КАКАО С МОЛОКОМ.</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,8	12,6	90	0,6
		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА</b> (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	42	3,1	0,3	20,5	96	0
<b>Итого</b>			<b>482</b>	<b>19,2</b>	<b>14,9</b>	<b>64,4</b>	<b>469</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>			<b>69,8</b>	<b>62,8</b>	<b>232,6</b>	<b>1776</b>	<b>26,11</b>	