

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

23 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	6,1	19,7	151	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/4	3	6,9	14,6	132	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,2	2,7	7,7	68	0,5
Итого			369	10,6	15,7	42	351	0,9
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	197	0,8	0,8	18,7	90	7,9
Итого			197	0,8	0,8	18,7	90	7,9
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
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	8,6	9,7	3,8	137	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	105	2,1	3,1	14,5	95	7
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)	37	2,5	0,3	15,7	76	0
Итого			557	15,6	16,7	48,6	408	14,5
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,6	5,6	38,9	228	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7	79	0,8
Итого			226	9,9	9,3	45,9	307	0,9
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	95/30	15,3	13,2	18	255	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180/15	0,2	0,1	14,6	58	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	25	1,8	0,2	12,3	58	
Итого			345	17,3	13,5	44,9	371	0,2
Всего				54,2	56	200,1	1527	24,6

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

МЕНЮ

23 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	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6	7,5	25,9	196	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/6	4,2	7,8	19,5	167	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,5	2,9	8,6	75	0,6
Итого			452	13,7	18,2	54	438	1,2
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	115	0,6	0,1	11,3	48	0,9
Итого			115	0,6	0,1	11,3	48	0,9
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ. (куры потрош. 1 категории, капуста белокачанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200	2,6	4	9,9	86	7,99
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (куры потрош. 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	75	11,6	12,5	5,1	179	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	125	2,7	4	17,7	118	8,4
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. микронутриентами)	46	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			646	20	20,9	58,3	502	16,99
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	75	5,6	5,7	39	229	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
Итого			275	11,2	10,6	48,3	334	1,1
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ. (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	120/30	18,9	16,5	23,1	319	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200/15	0,2	0,1	16,2	65	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	33	2,5	0,2	16,3	77	0
Итого			398	21,6	16,8	55,6	461	0,4
Всего				67,1	66,6	227,5	1783	20,59