

Утверждаю

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

# МЕНЮ

30 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>								
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	19,2	151	0,4
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами, сыр )	30/5/3	2,9	6	14,9	125	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,1	1,7	7,3	54	0,4
<b>Итого</b>			<b>368</b>	<b>9,4</b>	<b>13,8</b>	<b>41,4</b>	<b>330</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	155	0,6	0,6	15,2	73	15,5
<b>Итого</b>			<b>155</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>73</b>	<b>15,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА". (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,6	3,6	31	1,4
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	180	3,6	4,7	10,6	101	3
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)	175	12,1	14	14,9	239	20,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,6	27	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16,1	77	0
<b>Итого</b>			<b>613</b>	<b>18,7</b>	<b>20,6</b>	<b>51,8</b>	<b>475</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,3	5,9	35,3	219	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	29	0,9	0,7	1,4	15	0,2
<b>Итого</b>			<b>109</b>	<b>7,2</b>	<b>6,6</b>	<b>36,7</b>	<b>234</b>	<b>0,3</b>
<b>Ужин</b>								
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	15,7	13,5	18,2	260	0,3
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		4,8	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич. формовой мука высш сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>18</b>	<b>13,7</b>	<b>37,6</b>	<b>349</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>55,3</b>	<b>182,7</b>	<b>1461</b>	<b>42,1</b>

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

**МЕНЮ**  
30 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ" (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6	7,8	25,3	195	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сыр)	40/6/4	3,9	7,1	20,1	159	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	8,5	62	0,4
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,3</b>	<b>16,8</b>	<b>53,9</b>	<b>416</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	121	0,6	0,1	11,8	51	1
<b>Итого</b>			<b>121</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,8</b>	<b>51</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА". (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	55	0,7	2	4,7	40	1,8
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупа перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, куры потрош. 1 категории)	200	4,1	5,3	11,4	114	3,3
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)	195	13,4	15,2	16,6	262	23,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,4	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	48	3,1	0,4	20,2	97	0
<b>Итого</b>			<b>698</b>	<b>21,3</b>	<b>22,9</b>	<b>60,3</b>	<b>543</b>	<b>28,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи)	80	6,4	5,8	34,9	217	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	203	5,7	4,9	9,5	107	1
<b>Итого</b>			<b>283</b>	<b>12,1</b>	<b>10,7</b>	<b>44,4</b>	<b>324</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
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)	115/40	19,5	16,1	22	315	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		5,7	23	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	2,9	0,2	19,3	91	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>22,5</b>	<b>16,3</b>	<b>47</b>	<b>429</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>68,8</b>	<b>66,8</b>	<b>217,4</b>	<b>1763</b>	<b>31,8</b>