

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 мая 2024 г.
Сад 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	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,6	5,8	23,2	169	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40/5	2,9	7	20,1	156	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,4	10,5	75	0,5
Итого			445	11,3	15,2	53,8	400	1,1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	138	0,7	0,1	13,5	57	1,1
Итого			138	0,7	0,1	13,5	57	1,1
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	195	7,5	12,4	20,6	226	5,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	175	9,9	10,8	21,3	221	10,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,6	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	2,9	0,4	18,9	91	0
Итого			615	20,3	23,6	70,4	576	16,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,4	1,8	13,4	75	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	246	6,9	5,9	11,4	129	1,3
Итого			264	8,3	7,7	24,8	204	1,3
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	75	17,7	7	3,5	148	0,3
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,8	4,3	11,1	91	5,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	31	2,3	0,2	15,1	72	0
Итого			436	21,9	11,5	39,6	351	5,5
Всего				62,5	58,1	202,1	1588	25,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

31 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	189	КАША "ПШЕННАЯ" (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	4,5	17,1	126	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/5	2,2	5,2	14,7	115	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,1	9,2	66	0,5
Итого			365	8,9	11,8	41	307	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Итого			110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
Обед								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности)	175	6,7	11,5	18,3	206	4,6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый С КУРИЦЕЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	155	8,8	9,6	18,9	199	9,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			8,3	34	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	36	2,4	0,3	15,3	73	0
Итого			546	17,9	21,4	60,8	512	14,4
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	18	1,4	1,8	13,4	75	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	184	5,1	4,5	8,5	96	1
Итого			202	6,5	6,3	21,9	171	1
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ.. (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))	55	12,8	4,7	2,3	103	0,2
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	3,3	9,4	74	4,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		8,5	35	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	23	1,7	0,1	11,3	54	0
Итого			368	16,2	8,1	31,5	266	4,6
Всего				50,1	47,7	166,3	1303	23,1