

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 июня 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ". (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	5,2	20,7	151	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшенич.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	25/5/4	1,9	4,4	13,3	100	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	185	3,4	2,9	8,4	74	0,6
Итого			369	10,1	12,5	42,4	325	1,1
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	74	0,3	0,3	7,1	34	3
Итого			74	0,3	0,3	7,1	34	3
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	145	3,6	3,3	10,3	87	10,9
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,3	3,8	23,5	141	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	55	6,9	7,5	2,8	106	0,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			498	16,3	14,9	59,1	437	11,6
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			12,2	49	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	16	1,2	1,5	11,6	65	0
Итого			166	1,2	1,5	23,8	114	0
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.))	50	11,2	2,4	3,1	79	0,1
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	1,6	3,7	9,4	77	4,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		7,8	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	22	1,6	0,1	10,8	51	0
Итого			362	14,5	6,2	31,1	238	4,5
Всего				42,4	35,4	163,5	1148	20,2

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

МЕНЮ

5 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША "ЯЧНЕВАЯ". (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,9	6,3	24,9	181	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	35/6/6	2,5	5,3	17,5	128	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	3	9,6	81	0,6
Итого			427	12	14,6	52	390	1,2
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)	78	0,3	0,3	7,4	36	3,1
Итого			78	0,3	0,3	7,4	36	3,1
Обед								
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, картофель)	175	4,2	4,4	12,2	109	12,9
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,9	4,5	27,6	166	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ (кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)	70	9,2	10,8	3,6	150	1
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7,5	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,7	95	0
Итого			602	20,4	20,1	70,6	550	13,9
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	180			13,3	53	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	16	1,2	1,5	11,6	65	0
Итого			196	1,2	1,5	24,9	118	0
Ужин								
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, яйца куриные (шт.))	65	15,1	3,8	4,4	113	0,3
2008	137	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ. (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	1,8	4,9	11,1	96	5,2
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		8,4	34	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	29	2,1	0,2	14,1	66	0
Итого			424	19,1	8,9	38	309	5,5
Всего				53	45,4	192,9	1403	23,7