

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29" корпус 2

/Есякова Н.П./

МЕНЮ
21 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								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	200	6,3	8,4	21,7	189	0,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, сыр)	40/6/6	4,2	8,3	19,7	172	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,4	1,9	8,8	63	0,4
Итого			452	12,9	18,6	50,2	424	1
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	134	0,7	0,1	13,1	56	1,1
Итого			134	0,7	0,1	13,1	56	1,1
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ (крупка перловая, морковь, картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	200	4,3	6,9	11,7	131	3,4
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	180	9,3	11,1	22,6	229	11,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	54	3,5	0,5	22,7	109	0
Итого			634	17,1	18,5	64	497	15
Полдник								
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	8,4	34,7	239	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	198	5,6	4,9	9,2	104	1
Итого			278	12	13,3	43,9	343	1,1
Ужин								
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	39	2,9	0,2	19,1	90	0
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт)	155/40	24,4	19,6	22,2	375	0,4
2008	115	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,1		7,3	30	0
Итого			434	27,4	19,8	48,6	495	0,4
Всего				70,1	70,3	219,8	1815	18,6

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29" корпус 2
Есякова Н.П./

МЕНЮ
21 мая 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША "ГЕРКУЛЕСОВАЯ" (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	4,7	5,9	16,8	140	0,5
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр)	30/5/5	3,3	6,4	14,9	130	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,2	1,7	7,4	55	0,4
Итого			370	10,2	14	39,1	325	0,9
II Завтрак								
		СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	107	0,5	0,1	10,5	45	0,8
Итого			107	0,5	0,1	10,5	45	0,8
Обед								
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	3,8	5,1	10,2	107	3,1
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ. (картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)	160	8,4	9,1	20,1	197	10,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,5	26	0
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	43	2,9	0,4	18,4	88	0
Итого			563	15,1	14,6	55,2	418	13,4
Полдник								
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	6,5	8,4	34,8	239	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	148	4,2	3,6	6,9	78	0,8
Итого			228	10,7	12	41,7	317	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ. (макаронные изделия высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт)	125/30	19,4	15,9	17,6	301	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	140	0,1		9,9	40	0
Итого			325	21,7	16,1	42,1	410	0,3
Всего				58,2	56,8	188,6	1515	16,3