





Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

(Есякова Н.П./

# МЕНЮ

24 апреля 2024 г.

Ясли 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              | 189           | КАША "ПШЕННАЯ"<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                            | 150        | 4,8               | 6,8         | 17,8         | 151                           | 0,5           |
| 2008              | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                 | 30/5       | 2,3               | 6,9         | 15,5         | 133                           | 0             |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                        | 180        | 3,1               | 2,6         | 8,8          | 71                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>365</b> | <b>10,2</b>       | <b>16,3</b> | <b>42,1</b>  | <b>355</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                                                                                                                                                                                                                     |            |                   |             |              |                               |               |
|                   |               | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                     | 97         | 0,5               | 0,1         | 9,5          | 41                            | 0,8           |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>97</b>  | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,5</b>   | <b>41</b>                     | <b>0,8</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |                                                                                                                                                                                                                                     |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 50            | САЛАТ "СВЕКОЛКА"<br>(свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                            | 45         | 0,6               | 2           | 4,8          | 40                            | 1,6           |
|                   | 142           | БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель) | 180        | 4                 | 5,3         | 8            | 100                           | 5,2           |
| 2008              | 259           | ГУЛЯШ<br>(говяжье сердце, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная)                                                                                    | 70         | 8,4               | 2,3         | 3,6          | 69                            | 1,7           |
| 2008              | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                    | 100        | 3,4               | 5,3         | 21,9         | 149                           | 0             |
| к/к               | к/к           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 180        |                   |             | 7,8          | 31                            | 0             |
| 2008              | К/К           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                   | 37         | 2,5               | 0,3         | 15,8         | 76                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>612</b> | <b>18,9</b>       | <b>15,2</b> | <b>61,9</b>  | <b>465</b>                    | <b>8,5</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |                                                                                                                                                                                                                                     |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                  | 154        | 4,4               | 3,8         | 7,2          | 81                            | 0,8           |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                    | 17         | 1,3               | 1,7         | 12,9         | 72                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>171</b> | <b>5,7</b>        | <b>5,5</b>  | <b>20,1</b>  | <b>153</b>                    | <b>0,8</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |                                                                                                                                                                                                                                     |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 239           | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(рыба минтай, хлеб пшенич. формовой мука высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)                                                                                         | 55         | 7,9               | 3,6         | 3,9          | 79                            | 0,1           |
|                   |               | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, соль)                                                                                  | 80         | 1,8               | 3,9         | 5,8          | 66                            | 13,5          |
| 2008              | 115           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                  | 180        | 0,1               |             | 8            | 32                            | 0             |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                | 23         | 1,6               | 0,1         | 11,1         | 52                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>338</b> | <b>11,4</b>       | <b>7,6</b>  | <b>28,8</b>  | <b>229</b>                    | <b>13,6</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |                                                                                                                                                                                                                                     |            | <b>46,7</b>       | <b>44,7</b> | <b>162,4</b> | <b>1243</b>                   | <b>24,7</b>   |