

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 29"
Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
2 апреля 2024 г.
Сад 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								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,72	6,33	17,88	147,91	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,96	36,39	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	4	0,02	3,47	0,03	31,46	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			397	7,28	10,10	41,60	287,16	0,50
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,88	6,68	68,69	8,70
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (*печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	70	16,16	7,69	2,36	160,52	10,65
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	150	3,24	5,33	18,56	135,65	8,62
	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,43	98,61	72,06
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			640	24,53	17,52	65,34	547,65	100,43
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко пастер. 3,2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *молоко сгущенное)	150/20	28,02	18,54	35,64	426,51	0,44
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	30,52	18,84	50,57	499,11	0,46
Всего				62,85	46,98	170,25	1 395,02	114,39

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

2 апреля 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								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	4,00	4,67	15,79	121,80	0,41
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	8,20	33,04	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
Итого			334	6,10	10,42	36,32	264,21	0,42
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	131	0,52	0,52	12,79	61,36	13,06
Итого			131	0,52	0,52	12,79	61,36	13,06
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,34	3,44	5,59	59,18	7,35
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	13,99	7,00	1,77	140,79	9,04
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	130	2,82	4,15	16,09	113,47	7,47
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,61	0,23	16,67	80,75	60,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			540	20,90	15,08	53,19	457,98	84,26
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко пастер. 3,2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *молоко сгущенное)	110/20	21,29	14,05	27,48	325,15	0,33
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай, вода питьевая)	150	0,07	0,00	0,14	0,80	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	22,96	14,25	37,44	373,55	0,34
Всего				50,48	40,27	139,74	1 157,10	98,08

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.