

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./



**МЕНЮ**  
12 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,48	5,36	18,77	141,89	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,03	36,67	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,81	0,06	52,64	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,92	4,45	0,27	60,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>11,98</b>	<b>15,92</b>	<b>42,86</b>	<b>363,44</b>	<b>0,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,80
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,07	1,65	26,28	128,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>215</b>	<b>7,46</b>	<b>1,83</b>	<b>33,47</b>	<b>183,99</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	180	6,79	2,47	12,82	101,03	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	9,71	18,24	17,69	274,79	14,47
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,85	3,18	2,84	43,65	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>20,00</b>	<b>24,24</b>	<b>61,93</b>	<b>547,49</b>	<b>19,49</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,25	34,23	196,72	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,75	8,58	0,00	105,89	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,07	37,07	0,22
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>14,66</b>	<b>13,13</b>	<b>58,03</b>	<b>411,08</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>54,10</b>	<b>55,12</b>	<b>196,29</b>	<b>1 506,00</b>	<b>22,07</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.



Утверждаю

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

## МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,77	4,27	15,93	117,73	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,65	30,77	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,04	0,05	45,70	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>10,82</b>	<b>14,05</b>	<b>36,18</b>	<b>314,99</b>	<b>0,40</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
<b>Итого</b>			<b>185</b>	<b>6,56</b>	<b>1,80</b>	<b>32,24</b>	<b>174,56</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	5,65	2,01	10,51	82,90	4,17
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	120	9,00	16,69	16,32	252,54	13,35
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,62	2,38	2,04	32,20	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,41	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>17,26</b>	<b>21,34</b>	<b>50,19</b>	<b>463,24</b>	<b>17,54</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,52	3,64	28,91	166,64	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,49	5,71	0,00	70,47	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,71	31,25	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>10,70</b>	<b>9,55</b>	<b>46,44</b>	<b>315,96</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего</b>				<b>45,34</b>	<b>46,74</b>	<b>165,05</b>	<b>1 268,75</b>	<b>19,63</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.