

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

22 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,71	6,31	17,86	147,68	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,97	36,43	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,42	0,00
Итого			400	7,29	12,39	41,62	307,93	0,50
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Обед</b>								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, * зелень сушеная)	180	5,28	10,20	10,96	156,87	0,73
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, * батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	70	10,82	16,95	13,26	249,04	0,31
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,18	39,15	209,15	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,59	46,33	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			600	22,47	31,68	91,92	742,97	1,04
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	15,13	19,90	2,89	251,39	0,24
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,97	36,43	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			390	18,57	20,26	28,48	370,86	1,47
Всего				48,85	64,85	174,76	1 482,86	16,01

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

22 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>								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	4,02	5,18	15,01	123,42	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,60	30,68	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,46	60,42	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,07	0,05	46,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>6,16</b>	<b>10,50</b>	<b>35,12</b>	<b>260,52</b>	<b>0,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, *зелень сушеная)	150	4,48	8,64	9,29	132,91	0,53
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, *батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	60	9,21	14,40	11,65	213,33	0,27
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,18	3,53	33,42	178,17	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,93	35,73	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>18,86</b>	<b>26,83</b>	<b>76,01</b>	<b>621,33</b>	<b>0,80</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	12,96	17,47	2,49	219,21	0,20
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	20	0,60	0,04	1,25	7,71	0,80
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,60	30,68	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>16,04</b>	<b>17,81</b>	<b>26,07</b>	<b>329,00</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего</b>				<b>41,58</b>	<b>55,66</b>	<b>149,94</b>	<b>1 271,95</b>	<b>15,24</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.