

Утверждаю

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



МЕНЮ
23 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		
Завтрак								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., *рис, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	5,32	5,59	29,11	188,74	0,44
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	180	4,44	4,50	18,16	131,98	0,76
2008		*БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,79	0,06	52,47	0,00
Итого			400	12,20	16,18	62,06	444,59	1,20
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			220	7,92	8,36	42,46	246,30	0,50
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	2,14	3,89	12,02	92,33	8,56
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (*мясо свинина, *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *лук)	130	15,24	19,51	19,80	315,61	0,27
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,83	3,18	2,76	43,14	0,02
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)	180	0,18	0,05	14,06	58,43	1,42
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			570	21,04	26,98	65,60	591,09	10,27
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сахари панировочные)	150	27,07	17,18	25,31	369,25	0,38
2012	351	*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (*молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *сахар, *ванилин)	30	0,58	1,57	3,92	32,04	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,02	36,64	0,03
2008		*БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			390	30,19	19,05	52,98	509,33	0,49
Всего				71,35	70,57	223,10	1 791,31	12,46

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

23 апреля 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								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., *рис, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	4,51	4,07	24,64	153,72	0,37
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	150	3,77	3,80	15,39	111,80	0,64
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	4,81	0,05	43,61	0,00
Итого			333	10,31	12,93	52,36	368,63	1,01
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			190	7,10	7,63	41,15	229,86	0,42
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,77	3,47	10,11	79,41	7,08
2010	64	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* мясо свинина, *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *лук)	120	14,26	18,27	18,17	293,98	0,20
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,87	3,19	3,00	44,42	0,03
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)	150	0,16	0,04	11,72	48,69	1,19
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			490	19,05	25,23	55,72	527,69	8,50
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные)	110	20,09	12,72	19,37	275,87	0,27
2012	351	*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (*молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *сахар, *ванилин)	20	0,37	0,98	2,64	20,98	0,05
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,44	30,03	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	22,14	13,90	39,27	374,48	0,34
Всего				58,60	59,69	188,50	1 500,66	10,27

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.