



Утверждаю

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

МЕНЮ
24 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	180	5,03	4,03	17,31	126,60	0,64
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,00	36,55	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,38	4,29	0,00	52,92	0,04
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,41	0,00
Итого			412	10,99	14,40	41,10	339,88	0,71
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	180	7,88	8,22	13,93	161,27	7,44
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	15,09	17,47	12,51	267,44	0,52
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72.5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	150	3,78	4,98	15,87	125,98	32,97
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,38	98,42	72,11
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			620	30,13	31,29	79,65	734,69	113,04
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	180	4,81	2,90	19,61	124,30	0,36
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,00	36,55	0,03
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72.5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,30	6,20	27,90	180,00	0,00
Итого			410	8,25	9,10	56,51	340,85	0,39
Всего				49,89	55,31	190,00	1 476,51	127,14

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

24 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	150	4,21	3,37	14,41	105,61	0,54
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,09	0,00	7,77	31,44	0,02
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,18	2,77	0,00	34,25	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,01	0,05	45,40	0,00
Итого			341	8,51	11,40	34,51	276,20	0,59
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,75	61,17	13,01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,17	13,01
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *зелень сушеная, * филе грудки куриной)	150	5,87	6,05	11,64	124,55	6,20
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	12,91	14,75	10,55	226,31	0,44
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	130	3,27	4,47	14,04	111,56	28,63
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,61	0,23	17,14	82,59	60,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			520	24,65	25,76	66,09	606,20	95,27
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	150	3,81	2,16	15,98	98,89	0,26
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,09	0,00	7,77	31,44	0,02
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,40	6,39	28,74	185,40	0,00
Итого			350	7,30	8,55	52,49	315,73	0,28
Всего				40,98	46,23	165,84	1 259,30	109,15

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.