

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

22 августа 2024 г.

Сад 12



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль , *масло сливочное 72,5%)	180/3	5,08	5,72	22,90	163,99	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,12	0,00	9,00	36,46	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,79	0,06	52,51	0,00
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	52,89	0,04
Итого			415	11,02	16,10	46,69	377,25	0,51
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,79	0,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			210	5,26	4,03	27,74	193,59	0,50
Обед								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН.ГОРОШК. С МЯСОМ (* мясо свинина , *картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, *горошек консервированный, * зелень сушеная)	180	5,43	11,53	7,66	156,49	4,13
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина , *масло подсолнечное , *лук , *томатная паста, *мука , *огурцы консервированные)	70	10,57	25,23	4,84	289,55	2,08
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)	130	7,89	5,68	35,68	225,05	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,64	46,52	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			600	26,54	42,79	76,78	799,19	6,21
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *томатная паста, *соль , *лавровый лист)	170	11,99	18,43	17,54	284,27	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	180	0,13	0,00	9,02	36,68	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	14,52	18,73	41,29	392,35	9,17
Всего				57,34	81,65	192,50	1 762,38	16,39

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 29"
/Молчанова Ю.А./**МЕНЮ**
22 августа 2024 г.
Ясли 12

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль , *масло сливочное 72,5%)	150/2	4,33	5,58	19,49	146,08	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,30	29,53	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,99	0,05	45,25	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,40	60,12	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,30	2,92	0,00	36,08	0,03
Итого			343	8,76	13,74	39,24	317,06	0,44
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,92	2,18	4,37	69,98	0,42
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			180	4,69	3,59	26,87	179,78	0,42
Обед								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. С МЯСОМ (* мясо свинина , *картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, *горошек консервированный, * зелень сушеная)	150	4,55	9,77	6,37	131,87	3,38
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина , *масло подсолнечное , *лук , *томатная паста, *мука , *огурцы консервированные)	60	9,07	21,83	4,23	250,29	1,74
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)	110	6,71	4,92	30,36	192,23	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,66	34,63	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			500	22,32	36,78	62,34	670,21	5,12
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *томатная паста, *соль , *лавровый лист)	140	9,91	15,09	14,47	233,61	7,44
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	150	0,09	0,00	7,32	29,73	0,12
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,60	15,29	31,61	310,94	7,56
Всего				47,37	69,40	160,06	1 477,99	13,54

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.