

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

_/Молчанова Ю.А./

30 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,47	5,33	18,80	141,64	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,01	36,58	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,43	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	4,90	4,43	0,27	60,55	0,00
Итого			440	11,95	15,84	42,87	362,60	0,48
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,80	0,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
Итого			215	5,56	4,27	31,49	211,90	0,50
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	180	6,80	2,42	12,86	100,67	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), * мясо свинина)	130	9,70	18,20	17,75	274,75	14,49
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,18	2,81	43,37	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,57	46,25	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			570	19,99	24,15	61,95	546,62	19,51
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,29	34,23	197,08	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,74	8,57	0,00	105,78	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,05	36,97	0,22
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,65	13,16	58,01	411,23	0,30
Всего				52,15	57,42	194,32	1 532,35	20,79

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

30 августа 2024 г.

Ясли 12



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль , *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,80	4,07	15,90	116,07	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,29	29,33	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,38	60,02	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,02	0,05	45,53	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			373	10,87	13,83	35,89	312,24	0,40
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,91	2,18	4,37	69,94	0,42
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,08	1,66	26,41	128,89	0,00
Итого			185	4,99	3,84	30,78	198,83	0,42
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук , *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	5,69	1,97	10,69	83,51	4,16
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста , *рис, *лук , *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	120	8,91	16,80	16,45	253,54	13,36
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% , *мука , вода питьевая, *соль)	30	0,61	2,37	2,01	32,00	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,84	35,34	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			480	17,20	21,40	50,71	465,58	17,54
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)	110	4,52	3,66	28,87	166,62	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,46	5,67	0,00	70,05	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	150	0,08	0,00	7,34	29,72	0,10
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	10,66	9,53	46,03	313,99	0,16
Всего				43,72	48,60	163,41	1 290,64	18,52

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.