

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

Сад 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)	180	4,46	2,93	18,79	120,06	0,45
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	180	4,67	4,87	18,45	137,69	0,76
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,04	4,78	0,05	43,39	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			396	11,57	12,88	52,02	372,54	1,21
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК 2,5% (*снежок 2,5%)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
Итого			180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *сахар , вода питьевая, *соль , *сметана 15%)	180	2,02	4,79	13,33	104,83	5,76
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* Филе грудки куриной, ** Филе бедра куриной, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	70	15,09	17,50	12,48	267,54	0,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	150	6,18	4,74	39,48	225,39	0,00
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЬИ (*огурцы консервированные)	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,58	46,29	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			650	25,58	27,29	90,29	710,44	7,08
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*Филе минтая, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	70	11,33	5,16	10,14	132,52	0,12
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	130	3,72	3,73	39,11	205,03	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	180	0,15	0,00	9,05	36,97	0,22
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			410	17,60	9,19	73,03	445,92	0,34
Всего				59,64	53,73	223,22	1 627,57	9,13

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

4 декабря 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль)	150	3,75	2,49	15,97	101,84	0,39
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	150	3,51	3,70	14,97	108,39	0,59
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
Итого			330	9,29	10,45	43,26	306,01	0,98
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК 2,5% (*снежок 2,5%)	150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
Итого			150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *сахар , вода питьевая, *соль , *сметана 15%)	150	1,70	3,95	11,01	86,46	4,81
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	60	12,91	15,44	10,55	232,55	0,44
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	120	4,98	3,72	31,78	180,73	0,00
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,60
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,99	35,94	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			530	21,14	23,29	71,34	580,37	5,85
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	60	9,65	4,03	8,50	109,07	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	110	3,14	2,74	33,06	169,41	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	150	0,09	0,00	7,78	31,59	0,09
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			340	14,48	6,97	59,16	357,67	0,19
Всего				48,98	44,35	180,33	1 326,28	7,44

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.