

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

Сад 12



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, 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)	180	5,32	3,21	29,12	167,26	0,44
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	180	4,45	4,50	18,20	132,17	0,76
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,04	4,78	0,05	43,39	0,00
Итого			396	12,21	12,79	62,10	414,22	1,20
II Завтрак								
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	180	4,84	4,33	7,80	97,68	0,50
Итого			220	7,87	8,32	42,38	245,31	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	3,87	11,99	92,24	8,57
2010	64	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* мясо свинина , *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль , *лук)	130	15,24	19,50	19,81	315,68	0,27
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% , *мука , вода питьевая, *соль)	40	0,83	3,18	2,77	43,19	0,02
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар , вода питьевая)	180	0,18	0,05	14,01	58,23	1,42
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	20,38	26,86	61,30	570,53	10,28
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9% , *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар , *соль , *масло сливочное 82,5% , *сухари панировочные)	150	27,12	17,18	25,43	369,76	0,38
2012	351	*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (*молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 82,5% , *мука , вода питьевая, *сахар , *ванилин)	30	0,58	1,58	3,94	32,25	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,96	36,41	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			390	30,24	19,06	53,06	509,82	0,49
Всего				70,70	67,03	218,84	1 739,88	12,47

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

10 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., *рис, вода питьевая, *сахар , *соль)	150	4,51	2,75	24,68	141,95	0,37
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	150	3,72	3,81	14,94	109,86	0,64
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,04	0,25	12,50	60,58	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
Итого			330	10,30	10,82	52,16	348,67	1,01
II Завтрак								
	TK№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	150	4,04	3,60	6,50	81,40	0,42
Итого			190	7,07	7,59	41,08	229,03	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	3,51	10,29	80,53	7,17
2010	64	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (* мясо свинина , *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль , *лук)	120	14,14	18,02	18,53	292,88	0,22
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% , *мука , вода питьевая, *соль)	40	0,81	3,21	2,59	42,70	0,03
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар , вода питьевая)	150	0,16	0,04	11,75	48,83	1,20
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	18,20	24,96	51,64	505,73	8,62
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар , *соль , *масло сливочное 82,5%, *сухари панировочные)	110	19,76	12,27	19,32	270,26	0,27
2012	351	*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (*молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 82,5%, *мука , вода питьевая, *сахар , *ванилин)	20	0,39	1,05	2,85	22,40	0,05
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,19	29,00	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	21,82	13,52	39,18	369,26	0,34
Всего				57,39	56,89	184,06	1 452,69	10,39

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.