

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

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)	180	5,07	3,33	22,85	142,27	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,12	0,00	8,93	36,21	0,02
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	4,82	0,05	43,68	0,00
Итого			396	7,63	8,45	46,56	293,56	0,47
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,82	0,50
Итого			180	3,49	2,62	5,24	83,82	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	11,58	7,66	156,90	4,13
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	60	9,07	21,66	4,15	248,36	1,79
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	130	7,89	5,24	35,67	221,13	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,66	46,60	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			580	24,38	38,74	71,86	734,18	5,92
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	18,45	17,53	284,48	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,13	0,00	8,95	36,44	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	14,52	18,75	41,21	392,32	9,17
Всего				50,02	68,56	164,87	1 503,88	16,06

Шеф-повар Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

Ясли 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль)	150	4,31	2,84	19,56	121,54	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,19	29,00	0,02
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	6,45	7,10	39,29	247,40	0,41
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,92	2,19	4,37	70,06	0,42
Итого			150	2,92	2,19	4,37	70,06	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	4,48	9,91	6,35	132,58	3,33
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина , *масло подсолнечное , *лук , *томатная паста, *мука , *огурцы консервированные)	50	7,57	17,81	3,62	205,52	1,48
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	110	6,73	4,30	30,47	187,25	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	20,10	32,20	57,72	601,32	4,81
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *томатная паста, *соль , *лавровый лист)	140	9,90	15,50	14,40	237,03	7,42
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	150	0,07	0,00	7,21	29,18	0,11
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,57	15,70	31,43	313,81	7,53
Всего				41,04	57,19	132,81	1 232,59	13,17

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.