

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

23 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар , *соль)	180	4,70	3,91	17,85	126,04	0,47
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
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,04	4,78	0,05	43,38	0,00
Итого			396	7,28	8,99	41,59	277,23	0,50
II Завтрак								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар)	180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44
Итого			180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия , *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, * мясо свинина , * зелень сушеная)	180	5,29	10,23	10,96	157,33	0,73
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* мясо свинина , *мясо говядина, * батон , *лук , *чеснок, *соль , *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	70	10,82	17,00	13,29	249,54	0,31
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	130	3,74	4,16	39,16	208,96	0,00
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			590	21,84	31,65	87,71	723,31	1,04
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль , *масло сливочное 82,5%)	150	15,18	19,97	2,89	252,13	0,24
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
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	18,62	20,33	28,47	371,58	1,47
Всего				48,69	61,21	175,51	1 449,85	4,45

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ**23 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар , *соль)	150	3,95	3,29	15,40	107,64	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02
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	6,06	7,55	35,62	235,34	0,42
II Завтрак								
2008	442	* СОК для детского питания (*сок для детского питания)	150	0,80	0,20	14,82	64,94	1,20
Итого			150	0,80	0,20	14,82	64,94	1,20
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия , *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, * мясо свинина , * зелень сушеная)	150	4,40	8,99	9,13	134,99	0,54
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* мясо свинина , *мясо говядина, * батон , *лук , *чеснок, *соль , *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	60	9,36	14,83	11,46	216,66	0,28
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	110	3,18	3,26	33,48	175,91	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			490	18,26	27,26	71,26	603,18	0,82
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль , *масло сливочное 82,5%)	130	13,04	17,19	2,49	216,97	0,20
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	20	0,59	0,04	1,25	7,69	0,79
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			330	16,11	17,53	26,37	327,98	1,01
Всего				41,23	52,54	148,07	1 231,44	3,45

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.