

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

27 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	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	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,01	36,58	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	43,39	0,00
Итого			396	7,04	8,01	42,58	271,43	0,48
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,80	0,50
Итого			180	3,49	2,62	5,24	83,80	0,50
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук , *рис, вода питьевая, *масло подсолнечное)	180	6,78	2,44	12,75	100,37	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста , *рис, *лук , *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (шт.), * мясо свинина)	130	9,68	18,20	17,68	274,14	14,47
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% , *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,85	3,18	2,85	43,66	0,02
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			560	19,30	24,08	57,58	525,65	19,49
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	130	5,37	4,27	34,23	196,94	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,75	8,58	0,00	105,89	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*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	14,67	13,15	58,01	411,20	0,30
Всего				44,50	47,86	163,41	1 292,08	20,77

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

27 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	3,76	2,49	15,65	100,52	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,40	29,78	0,01
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	5,85	6,75	35,37	226,08	0,40
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,91	2,18	4,37	69,86	0,42
Итого			150	2,91	2,18	4,37	69,86	0,42
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук , *рис, вода питьевая, *масло подсолнечное)	150	5,67	2,66	10,73	89,67	4,16
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста , *рис, *лук , *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (шт.), * мясо свинина)	120	9,11	17,04	16,57	256,88	13,36
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% , *мука , вода питьевая, *соль)	30	0,66	2,40	2,25	33,32	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			470	16,76	22,28	46,50	454,52	17,54
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	110	4,56	3,53	29,09	166,55	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,50	5,73	0,00	70,68	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	150	0,09	0,00	7,45	30,18	0,14
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	10,75	9,46	46,36	315,01	0,20
Всего				36,27	40,67	132,60	1 065,47	18,56

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.