

Утверждаю

Заведующий

МДОУ Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

2 февраля 2024 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/3	3,54	4,66	15,27	117,63	0,34
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,57	30,50	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,46	60,42	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	5	0,03	4,44	0,04	40,28	0,00
Итого			333	5,66	9,35	35,34	248,83	0,35
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
	ТК№018	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			190	7,52	4,14	40,57	194,09	1,50
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	5,72	2,07	10,68	84,54	4,14
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	120	8,83	16,78	16,15	251,91	13,37
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,63	2,38	2,11	32,54	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	10,43	41,68	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
Итого			485	17,52	21,54	54,37	482,84	17,53
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,53	3,60	28,97	166,62	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,54	5,77	0,00	71,18	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,57	30,50	0,01
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	10,73	9,57	46,36	315,90	0,07
Всего				41,43	44,60	176,64	1 241,66	19,45

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю. А./

# МЕНЮ

2 февраля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/4	4,20	5,83	18,31	143,15	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,83	35,58	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,93	0,05	44,73	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			400	6,70	11,06	41,92	294,86	0,42
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	*КЕФИР (*кефир)	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,80
	ТК№018	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			220	8,42	4,17	41,77	203,38	1,80
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	180	6,79	2,47	12,81	100,86	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	9,72	18,25	17,72	274,99	14,47
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,18	2,83	43,52	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,57	50,28	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			575	20,33	24,30	65,02	561,51	19,49
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,26	34,23	196,79	0,00
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,76	8,59	0,00	106,07	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,83	35,58	0,02
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,59	13,15	57,79	409,84	0,10
Всего				50,04	52,68	206,50	1 469,59	21,81

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.