

Утверждаю

Заведующий

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

**МЕНЮ**  
**5 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	31	* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/5	4,08	5,90	18,96	145,38	0,42
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	4,16	4,19	17,72	126,25	0,70
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,92	0,05	44,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>10,67</b>	<b>15,31</b>	<b>51,46</b>	<b>387,66</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>64,50</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*горох, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	180	4,96	2,62	15,70	106,60	4,40
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,22	39,12	209,37	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *соль, *лавровый лист)	60	18,14	20,07	4,77	272,64	2,20
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,51	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>29,80</b>	<b>27,31</b>	<b>90,31</b>	<b>726,98</b>	<b>6,60</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль, *масло сливочное 72,5%)	170	17,15	22,56	3,26	284,94	0,26
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,26	2,87	0,00	35,41	0,03
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,85	35,65	0,02
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>21,88</b>	<b>25,73</b>	<b>26,84</b>	<b>427,40</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего</b>				<b>63,10</b>	<b>68,50</b>	<b>183,76</b>	<b>1 606,54</b>	<b>11,03</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



# МЕНЮ

5 февраля 2024 г.  
Ясли 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	31	* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/3	3,45	4,71	15,86	119,75	0,35
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	150	3,47	3,48	14,91	105,75	0,58
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	8,98	12,88	43,27	326,20	0,93
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК для детского питания (*сок для детского питания)	130	0,69	0,17	12,84	56,28	1,04
Итого			130	0,69	0,17	12,84	56,28	1,04
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*горох, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядины)	150	4,11	2,20	13,14	89,01	3,67
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядины, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *соль, *лавровый лист)	50	15,11	16,88	3,80	227,87	1,79
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,18	3,53	33,42	178,17	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
Итого			495	24,74	22,92	75,04	605,92	5,46
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	15,06	20,00	2,89	252,01	0,24
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,18	2,77	0,00	34,25	0,03
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			330	18,90	22,97	20,28	364,36	0,28
Всего				53,31	58,94	151,43	1 352,76	7,71

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Стояновская И.В.