

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю. А./

# МЕНЮ

8 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)	150/2	4,06	5,54	18,95	142,32	0,34
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
Итого			332	6,14	9,92	38,65	268,85	0,35
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
	ТК№0 18	*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>								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%, *зелень сушеная, *перловка)	150/10	1,70	2,73	11,17	76,62	4,80
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*печень говяжья, *масло подсолнечное, *соль, *сметана 15%, *мука, вода питьевая, *лук)	50	15,27	11,81	3,60	199,59	11,13
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	110	6,68	4,75	30,22	190,03	0,00
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)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			500	25,64	19,55	66,18	561,29	15,93
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	140	9,91	15,74	14,49	239,48	7,46
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,56	15,94	31,69	316,71	7,47
Всего				50,86	49,55	177,09	1 340,94	25,25

Старшая медсестра

*[Подпись]*

Рогова З.Н.

Шеф-повар

*[Подпись]*

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю. А./



**МЕНЮ**  
8 февраля 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,80	5,44	22,48	158,73	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,88	35,76	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
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>7,30</b>	<b>10,67</b>	<b>46,14</b>	<b>310,62</b>	<b>0,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,80
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>8,42</b>	<b>4,17</b>	<b>41,77</b>	<b>203,38</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%, *зелень сушеная, *перловка)	180/10	2,08	3,50	13,64	95,01	5,94
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (* печень говяжья, *масло подсолнечное, *соль, *сметана 15%, *мука, вода питьевая, *лук)	60	18,39	14,45	4,10	241,64	13,43
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	7,89	5,79	35,71	226,07	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)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>31,01</b>	<b>24,09</b>	<b>81,99</b>	<b>690,59</b>	<b>19,37</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	170	12,00	18,47	17,52	284,60	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,88	35,76	0,02
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>14,47</b>	<b>18,77</b>	<b>41,13</b>	<b>391,76</b>	<b>9,06</b>
<b>Всего</b>				<b>61,20</b>	<b>57,70</b>	<b>211,03</b>	<b>1 596,35</b>	<b>30,65</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.