

Утверждаю

Заведующий

МДО "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

14 февраля 2024 г.
Сад 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		
Завтрак								
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	180	5,02	4,03	17,24	126,28	0,64
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,86	35,69	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,39	4,31	0,00	53,11	0,04
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
Итого			411	10,91	13,59	40,88	331,36	0,70
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	180	7,87	8,19	13,93	161,03	7,43
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	12,93	14,99	10,73	229,27	0,44
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	150	3,78	4,99	15,89	126,17	32,97
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,35	98,30	72,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			610	27,96	28,79	77,86	696,35	112,84
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль)	180	4,53	2,59	19,20	118,56	0,31
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,86	35,69	0,02
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,30	6,20	27,90	180,00	0,00
Итого			410	7,90	8,79	55,96	334,25	0,33
Всего				47,29	51,69	187,44	1 423,07	126,87

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

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



МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(*молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)</small>	150	4,19	3,37	14,21	104,63	0,54
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(* батон)</small>	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар)</small>	150	0,07	0,00	7,24	29,17	0,01
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(*сыр 50%)</small>	10	2,33	2,96	0,00	36,54	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сливочное 72,5%)</small>	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
Итого			340	8,65	10,98	33,93	270,50	0,58
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО <small>(*яблоко)</small>	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Итого			130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ <small>(*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)</small>	150	5,89	5,98	11,63	124,08	6,17
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)</small>	50	10,86	12,68	9,21	194,06	0,38
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ <small>(*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)</small>	130	3,25	4,45	13,65	109,79	28,57
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ <small>(*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)</small>	150	0,62	0,23	17,68	85,13	61,32
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(* хлеб черный)</small>	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			510	22,61	23,60	64,89	574,25	96,44
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ <small>(*гречневая, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль)</small>	150	3,81	2,16	16,44	100,75	0,26
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар)</small>	150	0,07	0,00	7,24	29,17	0,01
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)</small>	50	3,37	6,32	28,46	183,60	0,00
Итого			350	7,25	8,48	52,14	313,52	0,27
Всего				39,03	43,58	163,73	1 219,49	110,32

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.