

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
16 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,53	3,80	15,58	111,08	0,34
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,24	29,17	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	5	0,03	4,40	0,04	39,87	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>10,62</b>	<b>12,94</b>	<b>35,57</b>	<b>301,70</b>	<b>0,35</b>
<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
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>7,52</b>	<b>4,14</b>	<b>40,57</b>	<b>194,09</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	5,72	1,83	10,92	83,39	4,17
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	120	9,14	17,24	16,46	258,36	13,36
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,67	2,36	2,34	33,47	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,03	36,11	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>17,52</b>	<b>21,69</b>	<b>51,47</b>	<b>472,52</b>	<b>17,55</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,57	3,73	29,21	168,90	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,52	5,74	0,00	70,86	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,24	29,17	0,01
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>10,76</b>	<b>9,67</b>	<b>46,27</b>	<b>316,53</b>	<b>0,07</b>
<b>Всего</b>				<b>46,42</b>	<b>48,44</b>	<b>173,88</b>	<b>1 284,84</b>	<b>19,47</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./



# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,20	5,04	18,33	136,04	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,82	35,54	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,98	0,05	45,16	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,45	0,27	60,72	0,00
Итого			439	11,61	14,77	42,20	348,86	0,42
<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
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	12,80	100,86	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	9,67	18,24	17,69	274,66	14,49
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,85	3,18	2,84	43,60	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,60	46,37	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			570	19,96	24,24	61,89	547,07	19,51
<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	196,78	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	8,82	35,54	0,02
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,59	13,15	57,78	409,79	0,10
Всего				54,58	56,33	203,64	1 509,10	21,83

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.