

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю. А./

МЕНЮ

19 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,42	4,03	16,07	114,18	0,35
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	150	3,45	3,50	14,65	104,78	0,59
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			332	8,90	11,91	43,04	315,86	0,94
II Завтрак								
2008	442	* СОК для детского питания (*сок для детского питания)	120	0,64	0,16	11,86	51,95	0,96
Итого			120	0,64	0,16	11,86	51,95	0,96
Обед								
2010	10	*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*горох, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	150	4,09	2,31	13,16	89,91	3,68
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *соль, *лавровый лист)	50	11,61	13,68	4,10	186,12	1,79
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,16	3,56	33,24	177,68	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,41	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			490	20,85	19,81	71,82	549,31	5,47
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	15,08	20,10	2,88	252,94	0,24
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,31	2,93	0,00	36,15	0,03
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,65	30,77	0,01
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			330	19,05	23,23	20,35	367,46	0,28
Всего				49,44	55,11	147,07	1 284,58	7,65

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю А /

МЕНЮ
19 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	31	* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,08	5,10	18,98	138,29	0,42
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	4,16	4,19	17,69	126,15	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	4,95	0,05	44,88	0,00
Итого			399	10,67	14,54	51,45	380,72	1,12
II Завтрак								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар)	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Обед								
2010	10	*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*горох, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	180	4,97	2,69	15,71	107,19	4,40
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,21	39,12	209,30	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *соль, *лавровый лист)	60	13,92	16,45	4,79	223,37	2,20
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			590	25,26	23,70	88,20	667,88	6,60
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль, *масло сливочное 72,5%)	170	17,17	22,61	3,26	285,54	0,26
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,26	2,87	0,00	35,45	0,03
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,90	35,85	0,02
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			390	21,90	25,78	26,89	428,24	0,31
Всего				58,58	64,17	181,69	1 541,34	11,03

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.