

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
20 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		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер 3.2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,44	6,03	17,47	142,40	0,42
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
Итого			399	6,94	11,26	41,13	294,29	0,44
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,84	6,68	68,30	8,70
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (*мясо свинина, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер 3.2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	10,60	24,31	1,97	269,13	0,06
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер 3.2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	150	3,24	5,28	18,55	135,19	8,62
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,38	98,46	72,14
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			630	18,97	34,05	64,89	655,26	89,92
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко пастер 3.2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *молоко сгущенное)	150/20	28,00	18,49	35,68	426,08	0,44
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	30,47	18,79	50,56	498,34	0,46
Всего				56,90	64,62	169,32	1 508,98	103,82

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ
20 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,72	4,71	14,78	116,78	0,35
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,26	29,28	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,40	60,12	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	5	0,03	4,34	0,04	39,34	0,00
Итого			332	5,83	9,30	34,48	245,52	0,36
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,76	61,18	13,02
Итого			130	0,52	0,52	12,76	61,18	13,02
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,34	3,34	5,62	58,39	7,23
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (* мясо свинина, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	50	8,89	20,77	2,04	230,54	0,06
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	120	2,60	4,33	14,87	109,16	6,91
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,62	0,23	17,14	82,85	61,04
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			520	15,59	28,93	52,74	544,73	75,64
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко пастер. 3,2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сахари панировочные, *молоко сгущенное)	110/20	21,28	14,31	27,11	325,96	0,33
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,76	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	22,94	14,51	37,06	374,32	0,34
Всего				44,88	53,26	137,04	1 225,75	89,36

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.