

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./



# МЕНЮ

**3 июня 2024 г.**

## Сад 12

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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,70	6,29	17,82	147,39	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,02	36,64	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,79	0,06	52,48	0,00
Итого			400	7,28	12,38	41,63	307,91	0,50
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар)	180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44
Итого			180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44
<b>Обед</b>								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, *зелень сушеная)	180	5,29	10,16	10,97	156,62	0,73
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, *батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	70	10,81	16,98	13,25	249,26	0,31
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,17	39,12	208,94	0,00
	ТК№0 15	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,00	0,78	4,20	1,20
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,50	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			630	22,71	31,66	92,71	747,10	2,24
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	15,15	19,93	2,89	251,71	0,24
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,02	36,64	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			390	18,59	20,29	28,53	371,39	1,47
Всего				49,53	64,57	180,61	1 504,13	5,65

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

3 июня 2024 г.  
Ясли 12

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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,98	4,91	14,97	120,52	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,43	29,99	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>6,09</b>	<b>10,11</b>	<b>34,73</b>	<b>254,89</b>	<b>0,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК для детского питания (*сок для детского питания)	150	0,80	0,20	14,82	64,94	1,20
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,82</b>	<b>64,94</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, *зелень сушеная)	150	4,40	8,51	9,10	130,51	0,53
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, *батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	60	9,19	14,62	11,34	213,60	0,26
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,15	3,65	33,12	177,92	0,00
	ТК№015	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	20	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>18,89</b>	<b>27,04</b>	<b>75,51</b>	<b>620,85</b>	<b>1,59</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	13,03	17,19	2,49	216,97	0,20
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	20	0,60	0,04	1,27	7,81	0,80
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,43	29,99	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>16,11</b>	<b>17,53</b>	<b>25,92</b>	<b>326,17</b>	<b>1,02</b>
<b>Всего</b>				<b>41,89</b>	<b>54,88</b>	<b>150,98</b>	<b>1 266,85</b>	<b>4,23</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.