

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**11 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	4,71	6,32	17,85	147,71	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	4	0,02	3,47	0,03	31,48	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>7,27</b>	<b>10,09</b>	<b>41,60</b>	<b>287,11</b>	<b>0,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 20	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,90	6,68	68,74	8,70
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	70	16,15	7,73	2,39	161,00	10,65
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *соль)	150	3,24	5,31	18,56	135,51	8,62
	ТК№0 15	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,00	0,78	4,20	1,20
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,41	98,51	72,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>24,61</b>	<b>17,56</b>	<b>65,78</b>	<b>549,54</b>	<b>101,17</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сахари панировочные, *джем)	150/20	26,74	16,90	39,03	417,98	3,56
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
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>29,21</b>	<b>17,20</b>	<b>62,62</b>	<b>525,07</b>	<b>3,58</b>
<b>Всего</b>				<b>62,59</b>	<b>45,35</b>	<b>191,00</b>	<b>1 457,72</b>	<b>109,27</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю



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

# МЕНЮ

11 июня 2024 г.

## Ясли 12

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	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	4,01	4,98	15,01	121,44	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,56	30,58	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,42	60,19	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,85	0,05	43,98	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>6,14</b>	<b>10,08</b>	<b>35,04</b>	<b>256,19</b>	<b>0,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№0 20	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,32	3,46	5,57	59,24	7,26
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	13,94	6,78	1,83	138,95	9,14
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *соль)	130	2,82	4,54	16,08	116,95	7,47
	TKN№0 15	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	20	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,62	0,23	17,38	83,85	61,16
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>20,85</b>	<b>15,27</b>	<b>54,10</b>	<b>462,98</b>	<b>85,83</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сахари панировочные, *джем)	110/20	19,97	12,71	29,19	313,00	2,72
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,52	30,29	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>21,63</b>	<b>12,91</b>	<b>46,53</b>	<b>390,89</b>	<b>2,73</b>
<b>Всего</b>				<b>50,12</b>	<b>38,76</b>	<b>156,67</b>	<b>1 206,06</b>	<b>93,00</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.