

Утверждаю

Заведующий

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

**МЕНЮ**  
**18 июня 2024 г.**  
**Сад 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                       | 38            | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., *рис, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)  | 180/3      | 5,33              | 5,62         | 29,17         | 189,07                        | 0,44          |
| 2010                       | 98            | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(*кофейный напиток, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)   | 180        | 4,44              | 4,50         | 18,18         | 132,10                        | 0,76          |
| 2008                       |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон)  | 30         | 2,40              | 0,30         | 14,73         | 71,40                         | 0,00          |
| 2012                       |               | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сливочное 72,5%)   | 7          | 0,04              | 5,78         | 0,06          | 52,36                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>400</b> | <b>12,21</b>      | <b>16,20</b> | <b>62,14</b>  | <b>444,93</b>                 | <b>1,20</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 401           | * МИЛКИ ДРИМС<br>(*милки дримс)   | 180        | 4,89              | 4,37         | 7,88          | 98,67                         | 0,50          |
|                            | ТК№0 18       | *ПЕЧЕНЬЕ<br>(* печенье)   | 40         | 3,03              | 3,99         | 34,58         | 147,63                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>220</b> | <b>7,92</b>       | <b>8,36</b>  | <b>42,46</b>  | <b>246,30</b>                 | <b>0,50</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 6             | *БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ<br>(*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%) | 180        | 2,14              | 3,91         | 12,02         | 92,61                         | 8,58          |
| 2010                       | 64            | *«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ<br>(* мясо свинина, *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *лук)  | 130        | 15,21             | 19,46        | 19,83         | 315,35                        | 0,27          |
| 2012                       | 354           | *СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)   | 40         | 0,84              | 3,18         | 2,81          | 43,42                         | 0,02          |
| 2012                       | 375           | * КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД<br>(*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)   | 180        | 0,18              | 0,05         | 14,05         | 58,36                         | 1,42          |
| 2008                       |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб черный)   | 40         | 2,65              | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>570</b> | <b>21,02</b>      | <b>26,95</b> | <b>65,67</b>  | <b>591,32</b>                 | <b>10,29</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 46            | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные)                                   | 150        | 27,08             | 17,19        | 25,28         | 369,17                        | 0,38          |
| 2012                       | 351           | *СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(*молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *сахар, *ванилин)  | 30         | 0,58              | 1,56         | 3,91          | 31,94                         | 0,08          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай, вода питьевая, *сахар)   | 180        | 0,14              | 0,00         | 9,05          | 36,72                         | 0,03          |
| 2008                       |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон)  | 30         | 2,40              | 0,30         | 14,73         | 71,40                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>390</b> | <b>30,20</b>      | <b>19,05</b> | <b>52,97</b>  | <b>509,23</b>                 | <b>0,49</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>71,35</b>      | <b>70,56</b> | <b>223,24</b> | <b>1 791,78</b>               | <b>12,48</b>  |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

18 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                       | 38            | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., *рис, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)  | 150/2      | 4,48              | 4,33         | 24,29         | 154,44                        | 0,37          |
| 2010                       | 98            | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ<br>(*кофейный напиток, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)   | 150        | 3,74              | 3,80         | 15,38         | 111,65                        | 0,64          |
| 2008                       |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон)  | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,00          |
| 2012                       |               | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сливочное 72,5%)   | 6          | 0,03              | 4,95         | 0,05          | 44,88                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>333</b> | <b>10,25</b>      | <b>13,33</b> | <b>52,00</b>  | <b>370,47</b>                 | <b>1,01</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 401           | * МИЛКИ ДРИМС<br>(*милки дримс)   | 150        | 4,07              | 3,64         | 6,57          | 82,23                         | 0,42          |
|                            | ТК№018        | *ПЕЧЕНЬЕ<br>(* печенье)   | 40         | 3,03              | 3,99         | 34,58         | 147,63                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>190</b> | <b>7,10</b>       | <b>7,63</b>  | <b>41,15</b>  | <b>229,86</b>                 | <b>0,42</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 6             | *БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ<br>(*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%) | 150        | 1,79              | 3,29         | 10,01         | 77,39                         | 7,12          |
| 2010                       | 64            | *«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ<br>(* мясо свинина, *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *лук)  | 120        | 14,13             | 18,12        | 18,17         | 292,19                        | 0,20          |
| 2012                       | 354           | *СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)   | 40         | 0,83              | 3,17         | 2,77          | 43,09                         | 0,02          |
| 2012                       | 375           | * КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД<br>(*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)   | 150        | 0,16              | 0,04         | 11,69         | 48,56                         | 1,17          |
| 2008                       |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб черный)   | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>490</b> | <b>18,90</b>      | <b>24,88</b> | <b>55,36</b>  | <b>522,42</b>                 | <b>8,51</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 46            | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные)                                   | 110        | 20,02             | 12,79        | 18,93         | 274,62                        | 0,27          |
| 2012                       | 351           | *СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)<br>(*молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *сахар, *ванилин)  | 20         | 0,40              | 1,13         | 2,61          | 22,13                         | 0,05          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай, вода питьевая, *сахар)   | 150        | 0,08              | 0,00         | 7,43          | 29,99                         | 0,02          |
| 2008                       |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон)  | 20         | 1,60              | 0,20         | 9,82          | 47,60                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>300</b> | <b>22,10</b>      | <b>14,12</b> | <b>38,79</b>  | <b>374,34</b>                 | <b>0,34</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>58,35</b>      | <b>59,96</b> | <b>187,30</b> | <b>1 497,09</b>               | <b>10,28</b>  |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.