

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 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		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,48	5,34	18,77	141,64	0,45
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%)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,68	0,00
Итого			440	11,97	15,86	42,82	362,60	0,48
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,81	0,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
Итого			215	5,56	4,27	31,49	211,91	0,50
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	180	6,79	2,44	12,80	100,62	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	9,71	18,24	17,70	274,87	14,47
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,18	2,84	43,56	0,02
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			570	19,99	24,21	61,92	547,07	19,49
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,27	34,23	196,94	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,75	8,58	0,00	105,92	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,03	36,92	0,22
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,66	13,15	57,99	411,18	0,30
Всего				52,18	57,49	194,22	1 532,76	20,77

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю



МЕНЮ
21 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		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,81	4,16	15,70	116,00	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,52	30,29	0,01
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
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			373	10,88	13,75	35,96	311,75	0,40
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,92	2,18	4,37	69,97	0,42
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,08	1,66	26,47	129,16	0,00
Итого			185	5,00	3,84	30,84	199,13	0,42
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	5,72	1,88	10,66	82,60	4,18
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	120	9,03	16,86	16,23	253,63	13,36
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,64	2,43	2,15	33,17	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,54	34,13	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			480	17,38	21,43	50,30	464,72	17,56
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,54	3,59	28,99	166,56	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,50	5,72	0,00	70,58	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,58	30,81	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	10,73	9,51	46,39	315,55	0,19
Всего				43,99	48,53	163,49	1 291,15	18,57

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.