

Утверждаю

Заведующий

МДОУ Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

МЕНЮ
24 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		
Завтрак								
2010	31	* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,36	5,40	19,39	143,67	0,47
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	180	4,44	4,50	18,17	132,03	0,76
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	5,78	0,06	52,36	0,00
Итого			400	11,24	15,98	52,35	399,46	1,23
II Завтрак								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2010	10	*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*горох, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	180	4,97	2,67	15,69	106,89	4,40
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,21	39,09	209,10	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *соль, *лавровый лист)	60	13,91	16,46	4,76	223,33	2,21
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			590	25,25	23,69	88,12	667,34	6,61
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	15,15	19,93	2,89	251,69	0,24
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			375	21,07	24,53	26,61	412,57	0,31
Всего				58,46	64,38	185,26	1 556,77	11,75

Старшая медсестра Рогова З.Н.

Шеф-повар Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

24 июня 2024 г.

Ясли 12



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	* КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,68	4,10	16,50	117,63	0,40
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	150	3,73	3,81	15,11	110,60	0,64
2008		*БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,04	0,05	45,70	0,00
Итого			333	9,44	13,20	43,94	333,43	1,04
II Завтрак								
2008	442	* СОК для детского питания (*сок для детского питания)	120	0,64	0,16	11,86	51,95	0,96
Итого			120	0,64	0,16	11,86	51,95	0,96
Обед								
2010	10	*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*горох, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядины)	150	4,09	2,31	13,13	89,79	3,67
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядины, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *соль, *лавровый лист)	50	11,61	13,68	4,10	186,12	1,79
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,16	3,56	33,24	177,68	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,41	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			490	20,85	19,81	71,79	549,19	5,46
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	13,26	17,28	2,50	218,83	0,20
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,31	2,93	0,00	36,15	0,03
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,69	31,03	0,02
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	17,25	20,41	20,01	333,61	0,25
Всего				48,18	53,58	147,60	1 268,18	7,71

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.