

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

26 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	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	18,81	141,81	0,45
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	180	4,66	4,86	18,48	137,81	0,76
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,58</b>	<b>16,28</b>	<b>52,08</b>	<b>403,38</b>	<b>1,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	* МИЛКИ ДРИМС (*милки дримс)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* 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>								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *сметана 15%)	180	2,02	4,78	13,40	105,04	5,76
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сахари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	15,10	17,51	12,54	267,97	0,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	6,19	4,96	39,51	227,56	0,00
	ТК№0 14	* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	40	0,40	0,10	1,52	9,60	4,00
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
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>26,36</b>	<b>27,70</b>	<b>95,55</b>	<b>738,19</b>	<b>10,28</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сахари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	11,34	5,09	10,18	132,14	0,12
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,73	4,19	39,16	209,20	0,00
к/к	к/к	* КУКУРУЗА КОНС. (*кукуруза консервы)	30	1,06	0,07	2,21	13,58	1,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,09	37,12	0,22
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>18,68</b>	<b>9,65</b>	<b>75,37</b>	<b>463,44</b>	<b>1,74</b>
<b>Всего</b>				<b>64,54</b>	<b>61,99</b>	<b>265,46</b>	<b>1 851,31</b>	<b>13,73</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.



Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**26 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,77	4,04	15,93	115,69	0,39
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	150	3,56	3,74	14,98	109,02	0,59
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,04	0,05	45,70	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>9,36</b>	<b>13,07</b>	<b>43,24</b>	<b>329,91</b>	<b>0,98</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	* МИЛКИ ДРИМС (*милки дримс)	150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* 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>								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *сметана 15%)	150	1,69	3,98	11,30	87,81	4,78
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	13,01	15,10	10,80	230,91	0,44
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	120	4,94	3,92	31,56	181,40	0,00
	ТК№0 14	* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	30	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
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
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>21,93</b>	<b>23,34</b>	<b>76,12</b>	<b>602,92</b>	<b>8,22</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	9,72	4,34	8,67	112,74	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,16	3,56	33,24	177,68	0,00
к/к	к/к	* КУКУРУЗА КОНС. (*кукуруза консервы)	20	0,70	0,05	1,47	9,05	0,93
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,71	31,25	0,13
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>15,27</b>	<b>8,15</b>	<b>60,91</b>	<b>378,32</b>	<b>1,16</b>
<b>Всего</b>				<b>53,66</b>	<b>52,19</b>	<b>221,42</b>	<b>1 541,01</b>	<b>10,78</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.