

Утверждаю

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



# МЕНЮ

1 марта 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,48	5,35	18,77	141,75	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,96	36,39	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,03	5,76	0,06	52,21	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	4,92	4,45	0,27	60,81	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>11,97</b>	<b>15,86</b>	<b>42,79</b>	<b>362,56</b>	<b>0,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,80
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>8,42</b>	<b>4,17</b>	<b>41,77</b>	<b>203,38</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	180	6,79	2,44	12,78	100,51	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	9,72	18,25	17,68	274,83	14,47
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,18	2,84	43,53	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,60	46,37	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>20,00</b>	<b>24,22</b>	<b>61,86</b>	<b>546,82</b>	<b>19,49</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,25	34,23	196,73	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,74	8,57	0,00	105,82	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,00	36,78	0,22
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>14,65</b>	<b>13,12</b>	<b>57,96</b>	<b>410,73</b>	<b>0,30</b>
<b>Всего</b>				<b>55,04</b>	<b>57,37</b>	<b>204,38</b>	<b>1 523,49</b>	<b>22,07</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



# МЕНЮ

1 марта 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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 пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,78	4,51	15,69	119,02	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,05	0,00	7,38	29,63	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,16	0,05	46,75	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>373</b>	<b>10,82</b>	<b>14,41</b>	<b>35,67</b>	<b>316,19</b>	<b>0,40</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>7,52</b>	<b>4,14</b>	<b>40,57</b>	<b>194,09</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	5,64	2,23	10,33	84,15	4,18
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	120	9,11	16,54	16,59	252,55	13,38
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,66	2,40	2,25	33,32	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>480</b>	<b>17,40</b>	<b>21,43</b>	<b>50,36</b>	<b>465,07</b>	<b>17,58</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,56	3,53	29,09	166,55	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	21	4,65	5,91	0,00	72,84	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,45	30,18	0,14
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>301</b>	<b>10,90</b>	<b>9,64</b>	<b>46,36</b>	<b>317,17</b>	<b>0,20</b>
<b>Всего</b>				<b>46,64</b>	<b>49,62</b>	<b>172,96</b>	<b>1 292,52</b>	<b>19,68</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.