



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

5 марта 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,70	6,29	17,82	147,39	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,02	36,64	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	5	0,02	3,99	0,04	36,20	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			398	7,26	10,58	41,61	291,63	0,50
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,12	13,00
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	200	1,78	4,30	7,43	76,22	9,66
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (*мясо свинина, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	70	12,33	28,24	2,13	311,96	0,07
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	150	3,24	5,33	18,56	135,64	8,62
	ТК№017	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,35	98,26	71,92
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			660	20,88	38,49	65,78	706,26	90,67
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко пастер. 3,2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *молоко сгущенное)	150/20	28,00	18,52	35,64	426,18	0,44
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	30,50	18,82	50,57	498,78	0,46
Всего				59,16	68,41	170,70	1 557,79	104,63

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

5 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер 3.2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,99	4,93	15,47	122,74	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,30	7,90	31,92	0,02
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	4,95	0,05	44,88	0,00
Итого			333	6,10	10,13	35,70	259,04	0,42
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (* яблоко)	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Итого			130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,33	3,66	5,58	61,07	7,30
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (* мясо свинина, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер 3.2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	10,98	25,40	2,84	283,72	0,08
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер 3.2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	120	2,61	4,59	14,86	111,55	6,90
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,61	0,23	17,00	82,04	60,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			530	17,67	34,14	53,35	602,17	74,68
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко пастер 3.2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *молоко сгущенное)	110/20	20,79	13,45	26,72	314,61	0,33
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	22,45	13,65	36,67	362,93	0,34
Всего				46,74	58,44	138,49	1 285,36	88,47

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.