



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

6 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,47	5,31	18,74	141,28	0,45
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	4,92	5,02	18,63	141,02	0,76
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	8	0,04	6,57	0,06	59,61	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			401	11,83	17,20	52,16	413,31	1,21
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
Итого			180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *сметана 15%)	200	2,25	5,33	14,79	116,40	6,40
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	15,10	17,56	12,52	268,34	0,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	6,19	4,98	39,52	227,81	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,65	46,56	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			640	26,19	28,22	95,44	740,69	6,92
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	11,34	5,12	10,18	132,45	0,12
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,15	39,12	208,74	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,01	36,85	0,23
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			410	17,61	9,57	73,04	449,44	0,35
Всего				60,52	59,36	228,52	1 702,11	8,98

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

6 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,84	4,28	15,75	117,33	0,39
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	150	3,94	3,97	15,12	113,34	0,58
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	26	2,04	0,26	12,55	60,82	0,00
Итого			334	9,85	13,09	43,46	333,05	0,97
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
Итого			150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *сметана 15%)	150	1,68	3,98	11,30	87,80	4,78
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	12,97	15,65	10,73	235,39	0,44
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	120	5,00	4,14	31,95	185,21	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			510	21,64	24,03	75,30	604,00	5,22
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	9,61	3,80	8,62	107,19	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,16	4,00	33,25	181,67	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,10	0,00	7,72	31,38	0,13
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			340	14,47	8,00	59,41	367,84	0,23
Всего				50,03	48,76	184,74	1 387,12	6,84

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.