

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

7 марта 2024 г.

Сад 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	5,07	5,70	22,86	163,68	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,84	35,61	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	8	0,04	6,57	0,06	59,59	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,38	4,30	0,00	53,00	0,04
Итого			416	10,96	16,87	46,49	383,28	0,51
II Завтрак								
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
Итого			220	8,42	4,17	41,77	203,38	1,80
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%, *зелень сушеная, *перловка)	200/10	2,30	3,92	15,08	105,45	6,55
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (*печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	70	15,77	15,13	2,16	208,54	0,00
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	7,89	5,74	35,71	225,60	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			630	28,61	25,14	81,56	667,73	6,55
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	170	11,99	18,46	17,53	284,51	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,47	30,34	0,12
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			350	14,48	18,76	39,73	386,25	9,16
Всего				62,47	64,94	209,55	1 640,64	18,02

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю. А./



МЕНЮ

7 марта 2024 г.

Ясли 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко пастер 3.2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)	150/2	4,33	5,50	19,10	143,67	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,09	0,00	7,70	31,16	0,02
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
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,18	2,77	0,00	34,28	0,03
Итого			344	8,67	13,11	39,39	311,49	0,44
II Завтрак								
2008	435	*КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
	ТК№018	*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			190	7,52	4,14	40,57	194,09	1,50
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%, *зелень сушеная, *перловка)	150/10	1,78	2,63	11,75	78,42	4,87
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (*печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72.5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	13,21	12,67	1,81	174,68	0,00
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	110	6,75	5,32	30,53	196,67	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	23,73	20,88	65,41	545,37	4,87
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (*филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	140	9,91	14,92	14,51	232,28	7,46
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,10	0,00	7,72	31,38	0,13
2008		*БАТОН (*батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,61	15,12	32,05	311,26	7,59
Всего				51,53	53,25	177,42	1 362,21	14,40

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.