

Утверждаю

Заведующий

ДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
11 марта 2024 г.
Сад 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯННАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	160/3	4,11	6,33	17,88	147,91	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,00	0,00	8,96	36,39	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	8	0,75	6,61	0,06	59,96	0,00
Итого			401	7,26	13,24	41,63	315,66	0,50
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, *зелень рубленая)	200	8,87	11,30	12,17	174,06	0,78
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, * батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	50	16,99	16,99	13,27	249,39	0,31
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	100	4,14	4,14	39,12	208,68	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	100	0,00	0,00	11,60	46,37	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	0,35	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			600	29,25	32,78	93,12	760,08	1,09
Уплотнение								
2012	249	*РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая, *мука, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%)	100	14,93	14,93	5,19	259,69	0,29
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,00	0,00	8,96	36,39	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			280	17,33	15,23	28,88	367,48	0,32
Всего			1301	41,14	61,77	176,37	1 504,32	14,91

Старшая медсестра _____

Шеф-повар _____

Резова Н.Н.

Сидорова С.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
11 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	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	4,02	4,79	15,43	121,48	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,19	29,00	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,04	0,25	12,50	60,58	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,25	0,05	47,57	0,00
Итого			333	6,16	10,29	35,17	258,63	0,42
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,78	61,30	13,04
Итого			130	0,52	0,52	12,78	61,30	13,04
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, *зелень сушеная)	150	4,48	8,93	9,00	134,15	0,52
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, *батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	68	5,00	14,23	11,86	212,88	0,28
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	110	3,14	3,36	33,03	174,87	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,06	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			500	18,68	26,78	75,41	618,27	0,80
Уплотнение в полдни								
2012	249	*РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая, *мука, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер 3.2% жирности, *масло сливочное 72.5%)	150	22,82	13,43	4,93	232,21	0,25
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,19	29,00	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,04	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			300	25,36	13,73	26,85	332,61	0,27
Всего			500	50,16	51,32	150,21	1 270,81	14,53

Старшая медсестра

[Handwritten signature]

Рогова Е.Н.

Шеф-повар

[Handwritten signature]

С. Сянс Жах...