

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, *рис, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	5,33	5,61	29,11	188,89	0,44
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	4,44	4,50	18,16	132,00	0,76
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	8	0,04	6,57	0,06	59,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>401</b>	<b>12,21</b>	<b>16,98</b>	<b>62,06</b>	<b>451,88</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,66</b>	<b>5,78</b>	<b>30,38</b>	<b>208,47</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	200	2,37	4,35	13,40	103,20	9,52
2010	64	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (*мясо свинина, *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *чеснок)	130	15,30	19,51	20,01	316,56	0,10
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,83	3,18	2,78	43,31	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,36	46,56	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>21,15</b>	<b>27,39</b>	<b>64,80</b>	<b>591,21</b>	<b>9,64</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9%, *молоко пастер. 3,2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные)	150	27,08	17,20	25,42	369,69	0,38
2012	351	*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *сахар, *ванилин)	30	0,59	1,00	3,39	32,67	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,01	36,59	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>30,21</b>	<b>19,10</b>	<b>53,15</b>	<b>510,35</b>	<b>0,49</b>
<b>Всего</b>				<b>70,23</b>	<b>69,25</b>	<b>210,39</b>	<b>1 761,91</b>	<b>11,83</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

12 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, *рис, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	4,51	4,07	24,84	153,72	0,37
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	150	3,77	3,80	15,39	111,80	0,64
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	4,81	0,05	43,61	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>10,31</b>	<b>12,93</b>	<b>52,36</b>	<b>368,63</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,84</b>	<b>5,05</b>	<b>29,07</b>	<b>192,03</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФ. СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,77	3,47	16,11	79,41	7,08
2010	64	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (*мясо свинина, *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *чеснок)	120	14,36	18,27	15,59	296,02	0,11
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,87	3,19	3,00	44,42	0,03
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,68	36,70	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	42,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>18,99</b>	<b>25,19</b>	<b>64,10</b>	<b>519,74</b>	<b>7,22</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9%, *молоко пастер. 3,2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные)	110	20,09	12,72	19,37	175,67	0,27
2012	351	*СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (*молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *сахар, *ванилин)	20	0,37	0,98	1,64	20,98	0,05
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,44	30,03	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>22,14</b>	<b>13,90</b>	<b>29,27</b>	<b>374,48</b>	<b>0,34</b>
<b>Всего</b>				<b>57,28</b>	<b>57,07</b>	<b>178,80</b>	<b>1454,88</b>	<b>8,99</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.