



Утверждаю

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

МЕНЮ
13 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	180	5,02	4,03	17,29	126,50	0,64
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,03	36,68	0,03
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	53,03	0,04
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,81	0,06	52,66	0,00
Итого			412	10,98	14,44	41,11	340,27	0,71
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	180	7,86	8,21	13,93	161,25	7,44
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	15,10	17,44	12,54	267,29	0,52
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	150	3,77	4,99	15,86	126,03	32,98
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,39	98,45	72,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			620	30,11	31,26	79,68	734,60	112,94
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль)	180	4,80	2,90	19,58	124,16	0,36
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,03	36,68	0,03
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,30	6,20	27,90	180,00	0,00
Итого			410	8,24	9,10	56,51	340,84	0,39
Всего				49,85	55,32	190,04	1 476,80	127,04

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

13 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	150	4,19	3,36	14,50	105,82	0,54
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,40	60,12	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,30	29,53	0,02
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,30	2,92	0,00	36,05	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,78	0,05	43,30	0,00
Итого			341	8,62	11,31	34,25	274,82	0,59
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,76	61,18	13,02
Итого			130	0,52	0,52	12,76	61,18	13,02
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	150	5,81	6,15	11,62	125,24	6,18
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	12,90	14,84	10,72	227,80	0,44
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	130	3,28	4,39	13,54	108,95	28,59
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,62	0,23	17,14	82,85	61,04
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			520	24,60	25,87	65,74	606,03	96,25
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль)	150	3,75	2,15	16,00	98,61	0,26
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,30	29,53	0,02
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,37	6,32	28,46	183,60	0,00
Итого			350	7,20	8,47	51,76	311,74	0,28
Всего				40,94	46,17	164,51	1 253,77	110,14

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.