

Утверждаю

Заведующий

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



МЕНЮ

15 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	4,48	5,35	18,80	141,93	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,03	5,76	0,06	52,19	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,92	4,45	0,27	60,83	0,00
Итого			440	11,97	15,86	42,84	362,82	0,48
II Завтрак								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,80
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,07	1,65	26,28	128,24	0,00
Итого			215	7,46	1,83	33,47	183,99	1,80
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	180	6,79	2,45	12,78	100,58	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	9,71	18,24	17,70	274,75	14,47
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,18	2,84	43,60	0,02
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)	180	0,18	0,05	14,06	58,43	1,42
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			570	20,17	24,27	64,34	558,94	20,91
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,29	34,23	197,08	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,76	8,59	0,00	106,03	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,02	36,87	0,22
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,67	13,18	57,98	411,38	0,30
Всего				54,27	55,14	198,63	1 517,13	23,49

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

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



МЕНЮ
15 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,80	4,20	15,94	117,33	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,26	29,28	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,40	60,12	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,78	0,05	43,30	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			373	10,87	13,72	35,92	311,32	0,40
II Завтрак								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,08	1,66	26,45	129,05	0,00
Итого			185	6,57	1,81	32,44	175,51	1,50
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	5,71	1,92	10,80	83,56	4,18
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	120	8,99	16,98	16,48	255,56	13,37
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,62	2,41	1,98	32,15	0,02
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)	150	0,16	0,04	11,70	48,61	1,18
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			480	17,47	21,61	53,68	481,07	18,75
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,51	3,48	28,82	164,74	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,48	5,70	0,00	70,37	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,32	29,73	0,12
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	10,68	9,38	45,96	312,44	0,18
Всего				45,59	46,52	168,00	1 280,34	20,83

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.