



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

19 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,71	6,32	17,85	147,71	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	4	0,02	3,44	0,03	31,17	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			397	7,27	10,06	41,60	286,80	0,50
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								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,90	6,68	68,74	8,70
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (*мясо свинина, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	70	12,33	28,27	2,11	312,02	0,06
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	7,89	5,73	35,68	225,48	0,00
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное 72,5%, *мука, *томатная паста, *морковь, *лук, *сахар, *соль, *лавровый лист)	20	0,24	0,41	1,51	10,84	0,41
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,41	98,51	72,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			640	25,59	38,93	83,70	799,77	81,57
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко пастер. 3,2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сахари панировочные, *молоко сгущенное)	150/20	28,02	18,53	35,66	426,51	0,44
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай, вода питьевая)	180	0,10	0,00	0,20	1,20	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	30,52	18,83	50,59	499,11	0,46
Всего				63,90	68,34	188,63	1 646,77	95,53

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.



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

МЕНЮ

19 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	3,99	5,10	15,25	123,35	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,69	31,03	0,02
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	5,04	0,05	45,70	0,00
Итого			333	6,10	10,39	35,27	259,58	0,42
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,75	61,13	13,01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,13	13,01
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,32	3,36	5,58	58,39	7,28
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (* мясо свинина, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	10,84	25,15	2,68	280,50	0,08
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	6,68	4,86	30,22	191,04	0,00
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное 72,5%, *мука, *томатная паста, *морковь, *лук, *сахар, *соль, *лавровый лист)	20	0,26	0,46	1,86	12,72	0,45
	TKN№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,61	0,23	17,21	82,90	60,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			540	21,85	34,32	70,62	689,34	68,21
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко пастер. 3,2% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *молоко сгущенное)	110/20	20,97	13,79	26,56	317,78	0,33
2010	96	*ЧАЙ БЕЗ САХАРА (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,67	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	22,63	13,99	36,50	366,05	0,34
Всего				51,10	59,22	155,14	1 376,10	81,98

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.