Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар , *соль , *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,48	5,34	18,73	141,50	0,45
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	4,92	5,02	18,60	140,97	0,76
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			**400**	**11,84**	**16,44**	**52,12**	**406,23**	**1,21**
II Завтрак								
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
Итого			**210**	**6,66**	**5,78**	**30,38**	**208,47**	**0,50**
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *сахар , вода питьевая, *соль , *сметана 15%)	180	2,02	4,81	13,33	105,06	5,76
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	70	15,09	17,56	12,53	268,42	0,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)	150	6,19	4,98	39,49	227,65	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			**620**	**25,95**	**27,70**	**93,93**	**729,15**	**6,28**
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	70	11,32	5,13	10,18	132,46	0,12
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,15	39,12	208,80	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	180	0,15	0,00	9,03	36,92	0,22
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			**410**	**17,59**	**9,58**	**73,06**	**449,58**	**0,34**
Всего				**62,04**	**59,50**	**249,49**	**1 793,43**	**8,33**

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	3,81	3,93	15,69	113,86	0,39
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар)	150	3,85	3,92	15,09	112,34	0,58
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,85	0,05	43,98	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,42	60,19	0,00
Итого			**333**	**9,71**	**12,95**	**43,25**	**330,37**	**0,97**
II Завтрак								
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
Итого			**180**	**5,84**	**5,05**	**29,07**	**192,03**	**0,42**
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *сахар , вода питьевая, *соль , *сметана 15%)	150	1,68	4,12	11,37	89,39	4,79
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	60	12,90	15,22	10,79	231,51	0,44
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)	120	4,92	3,88	31,41	180,30	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,54	34,13	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			**510**	**21,49**	**23,48**	**74,83**	**596,52**	**5,23**
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	60	9,69	4,56	8,55	114,11	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)	110	3,14	3,75	33,10	178,69	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	150	0,09	0,00	7,58	30,81	0,13
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			**340**	**14,52**	**8,51**	**59,05**	**371,21**	**0,23**
Всего				**51,56**	**49,99**	**206,20**	**1 490,13**	**6,85**

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.