

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

21 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	5,08	5,73	22,89	164,07	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,12	0,00	8,95	36,28	0,02
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
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,38	4,30	0,00	52,96	0,04
Итого			415	11,02	16,11	46,63	377,07	0,51
II Завтрак								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,80
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			220	8,42	4,17	41,77	203,38	1,80
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *рис, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	200	5,19	5,07	15,07	127,12	6,14
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	70	15,75	15,11	2,16	208,28	0,00
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
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	28,95	24,82	80,04	660,50	6,14
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	170	11,99	18,48	17,52	284,71	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,13	0,00	8,97	36,51	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	14,52	18,78	41,22	392,62	9,17
Всего				62,91	63,88	209,66	1 633,57	17,62

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

МЕНЮ
21 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	4,33	5,50	19,64	145,83	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,69	31,03	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,04	0,05	45,70	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,31	2,93	0,00	36,19	0,03
Итого			343	8,75	13,72	39,66	318,25	0,44
II Завтрак								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
	ТК№018	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			190	7,52	4,14	40,57	194,09	1,50
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *рис, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	150	3,86	3,97	11,20	96,27	4,62
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (* печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	13,51	12,96	1,85	178,62	0,00
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,52	3,64	28,91	166,64	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,41	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			500	23,88	20,83	63,28	537,13	4,62
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	140	9,91	15,45	14,46	236,85	7,44
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,71	31,25	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,60	15,65	31,99	315,70	7,57
Всего				51,75	54,34	175,50	1 365,17	14,13

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.