

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

**МЕНЮ**  
25 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		
<b>Завтрак</b>								
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	6,33	17,87	147,85	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,03	5,76	0,06	52,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,28</b>	<b>12,39</b>	<b>41,64</b>	<b>307,92</b>	<b>0,50</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,10</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, *зелень сушеная)	180	5,28	10,19	10,94	156,70	0,73
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, *батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	70	10,81	16,99	13,24	249,31	0,31
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,15	39,15	208,87	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,48	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>22,46</b>	<b>31,68</b>	<b>91,92</b>	<b>742,94</b>	<b>1,04</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	249	*РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая, *мука, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%)	170	26,05	14,97	5,22	260,16	0,29
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>28,59</b>	<b>15,27</b>	<b>28,93</b>	<b>368,03</b>	<b>0,32</b>
<b>Всего</b>				<b>58,85</b>	<b>59,86</b>	<b>175,23</b>	<b>1 479,99</b>	<b>14,86</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**25 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		
<b>Завтрак</b>								
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	4,01	4,92	15,31	122,18	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,26	29,33	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>333</b>	<b>6,15</b>	<b>10,12</b>	<b>35,06</b>	<b>256,68</b>	<b>0,42</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,77</b>	<b>61,22</b>	<b>13,03</b>
<b>Обед</b>								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, * зелень сушеная)	150	4,45	8,42	9,12	130,12	0,55
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, * батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	60	9,38	14,83	11,53	217,11	0,27
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,16	3,65	33,24	178,48	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,03	36,11	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>18,98</b>	<b>27,16</b>	<b>75,64</b>	<b>623,01</b>	<b>0,82</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	249	*РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая, *мука, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сливочное 72,5%)	150	22,90	13,36	4,84	231,25	0,25
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,26	29,33	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>25,38</b>	<b>13,66</b>	<b>26,83</b>	<b>331,98</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего</b>				<b>51,03</b>	<b>51,46</b>	<b>150,30</b>	<b>1 272,89</b>	<b>14,54</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_ Стояновская И.В.