

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ
27 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	180	5,03	4,03	17,31	126,60	0,64
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,00	36,55	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,38	4,29	0,00	52,92	0,04
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,03	5,75	0,06	52,14	0,00
Итого			412	10,98	14,37	41,10	339,61	0,71
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								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	180	7,88	8,22	13,93	161,27	7,44
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	15,09	17,47	12,51	267,44	0,52
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	150	3,78	4,98	15,87	125,98	32,97
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,38	98,42	72,11
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			620	30,13	31,29	79,65	734,69	113,04
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль)	180	4,81	2,90	19,61	124,30	0,36
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,00	36,55	0,03
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,30	6,20	27,90	180,00	0,00
Итого			410	8,25	9,10	56,51	340,85	0,39
Всего				49,88	55,28	190,00	1 476,24	127,14

Старшая медсестра

ЗН

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Сид

Стояновская И.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	130	3,60	2,92	15,78	104,52	0,47
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			305	5,33	7,25	35,52	229,42	0,49
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	132	0,53	0,53	12,94	62,05	13,20
Итого			132	0,53	0,53	12,94	62,05	13,20
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *зелень сушеная, * филе грудки куриной)	150	8,04	11,46	11,92	183,02	6,30
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	13,04	16,36	10,14	239,74	0,46
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	135	3,71	4,24	17,45	124,85	28,69
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,61	0,23	15,06	74,30	60,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			525	27,39	32,55	67,29	683,10	95,45
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль)	150	3,83	2,18	18,09	107,60	0,26
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,10	0,00	9,88	39,90	0,02
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	70	4,75	8,93	40,18	259,20	0,00
Итого			370	8,68	11,11	68,15	406,70	0,28
Всего				41,93	51,44	183,90	1 381,27	109,42

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.