

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
29 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 | 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%) | 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 | 213 | * ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.)) | 40 | 4,92 | 4,45 | 0,27 | 60,83 | 0,00 |
| Итого | | | 440 | 11,98 | 15,87 | 42,78 | 362,61 | 0,48 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | * КЕФИР (*кефир) | 180 | 5,39 | 0,18 | 7,19 | 55,75 | 1,80 |
| 2008 | | *ПРЯНИК (*пряник) | 35 | 2,07 | 1,65 | 26,25 | 128,10 | 0,00 |
| Итого | | | 215 | 7,46 | 1,83 | 33,44 | 183,85 | 1,80 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | *СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая) | 180 | 6,79 | 2,43 | 12,83 | 100,62 | 5,00 |
| 2012 | 298 | *ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина) | 130 | 9,69 | 18,21 | 17,71 | 274,51 | 14,48 |
| 2012 | 354 | *СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль) | 40 | 0,84 | 3,18 | 2,83 | 43,51 | 0,02 |
| 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 | | | 570 | 19,97 | 24,17 | 61,95 | 546,66 | 19,50 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 75 | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%) | 130 | 5,36 | 4,26 | 34,23 | 196,85 | 0,00 |
| 2012 | | * СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%) | 30 | 6,75 | 8,59 | 0,00 | 105,99 | 0,08 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон) | 180 | 0,15 | 0,00 | 9,03 | 36,92 | 0,22 |
| 2008 | | *БАТОН (* батон) | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 |
| Итого | | | 370 | 14,66 | 13,15 | 57,99 | 411,16 | 0,30 |
| Всего | | | | 54,07 | 55,02 | 196,16 | 1 504,28 | 22,08 |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
29 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 | 3,80 | 6,52 | 18,12 | 146,83 | 0,39 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар) | 150 | 0,10 | 0,00 | 9,88 | 39,90 | 0,02 |
| 2008 | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон) | 25 | 2,00 | 0,25 | 12,28 | 59,50 | 0,00 |
| 2012 | | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%) | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,40 | 0,00 |
| Итого | | | 332 | 5,93 | 10,90 | 40,32 | 283,63 | 0,41 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | * КЕФИР (*кефир) | 150 | 4,49 | 0,15 | 5,99 | 46,46 | 1,50 |
| Итого | | | 150 | 4,49 | 0,15 | 5,99 | 46,46 | 1,50 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 87 | *СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая) | 150 | 5,86 | 4,26 | 12,32 | 111,14 | 4,23 |
| 2012 | 298 | *ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина) | 130 | 10,78 | 20,21 | 14,77 | 284,72 | 13,30 |
| 2012 | 354 | *СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль) | 30 | 0,89 | 2,25 | 3,91 | 39,48 | 0,02 |
| 2010 | 91 | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая) | 150 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 |
| 2008 | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный) | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,00 |
| Итого | | | 485 | 19,19 | 26,94 | 51,28 | 525,03 | 17,55 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| 2010 | 75 | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%) | 110 | 4,83 | 4,58 | 30,82 | 183,82 | 0,00 |
| 2012 | | * СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%) | 19 | 4,37 | 5,56 | 0,00 | 68,57 | 0,06 |
| 2010 | 96 | *ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон) | 150 | 0,13 | 0,00 | 9,97 | 40,89 | 0,50 |
| 2008 | | *БАТОН (* батон) | 20 | 1,60 | 0,20 | 9,82 | 47,60 | 0,00 |
| Итого | | | 299 | 10,93 | 10,34 | 50,61 | 340,88 | 0,56 |
| Всего | | | | 40,54 | 48,33 | 148,20 | 1 196,00 | 20,02 |

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.