

Утверждаю

Заведующий

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



# МЕНЮ

3 мая 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	5,08	5,73	22,90	164,08	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,12	0,00	8,99	36,44	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	53,03	0,04
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>11,02</b>	<b>16,11</b>	<b>46,68</b>	<b>377,31</b>	<b>0,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,81	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>3,49</b>	<b>2,62</b>	<b>5,24</b>	<b>83,81</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН.ГОРОШК. С МЯСОМ (* мясо свинина, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *горошек консервированный, *зелень сушеная)	180	5,44	11,59	7,66	157,06	4,13
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	70	10,58	25,20	4,88	289,28	2,07
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	7,89	5,71	35,71	225,46	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
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>26,56</b>	<b>42,85</b>	<b>76,83</b>	<b>799,82</b>	<b>6,20</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	170	11,99	18,46	17,53	284,49	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,13	0,00	9,01	36,67	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>14,52</b>	<b>18,76</b>	<b>41,27</b>	<b>392,56</b>	<b>9,17</b>
<b>Всего</b>				<b>55,59</b>	<b>80,34</b>	<b>170,02</b>	<b>1 653,50</b>	<b>16,38</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

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

# МЕНЮ

3 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., 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
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>8,75</b>	<b>13,72</b>	<b>39,66</b>	<b>318,25</b>	<b>0,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,91	2,18	4,37	69,86	0,42
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>2,91</b>	<b>2,18</b>	<b>4,37</b>	<b>69,86</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. С МЯСОМ (* мясо свинина, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *горошек консервированный, *зелень сушеная)	150	4,55	9,86	6,38	132,54	3,35
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	60	9,05	21,43	4,05	245,89	1,81
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	6,68	4,86	30,22	191,04	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
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>22,27</b>	<b>36,41</b>	<b>61,97</b>	<b>665,07</b>	<b>5,16</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>11,60</b>	<b>15,65</b>	<b>31,99</b>	<b>315,70</b>	<b>7,57</b>
<b>Всего</b>				<b>45,53</b>	<b>67,96</b>	<b>137,99</b>	<b>1 368,88</b>	<b>13,59</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.