

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
14 мая 2024 г.
Сад 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,72	6,33	17,84	147,77	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,00	36,55	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	4	0,02	3,46	0,03	31,40	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			397	7,28	10,09	41,60	287,12	0,50
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,90	6,68	68,80	8,70
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (*печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	70	16,17	7,75	2,35	161,04	10,65
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *соль)	150	3,24	5,31	18,56	135,52	8,62
	ТК№015	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,00	0,78	4,20	1,20
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,42	98,56	72,06
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			650	24,63	17,58	65,75	549,70	101,23
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сахари панировочные, *джем)	150/20	26,75	16,90	39,07	418,24	3,56
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,87	35,72	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	29,22	17,20	62,67	525,36	3,58
Всего				61,65	45,39	182,76	1 423,28	118,31

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

14 мая 2024 г.

Ясли 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,98	4,81	14,97	119,62	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,43	29,93	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,90	0,05	44,42	0,00
Итого			333	6,09	9,96	34,73	253,47	0,42
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
Итого			130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,33	2,97	5,58	54,98	7,25
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (*печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	13,67	6,47	1,91	135,41	9,10
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *соль)	130	2,81	4,48	16,08	116,37	7,48
	ТК№015	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	20	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,61	0,23	16,87	81,56	60,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			540	20,57	14,41	53,68	452,31	84,63
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9%, *молоко паст. 3,2% жирн., *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *джем)	110/20	20,02	12,69	29,56	314,46	2,67
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,40	29,78	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	21,68	12,89	46,78	391,84	2,68
Всего				48,86	37,78	147,91	1 158,64	100,71

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.