

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
16 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	5,07	5,72	22,89	164,01	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,12	0,00	8,93	36,20	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,41	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,37	4,29	0,00	52,86	0,04
Итого			415	11,00	16,09	46,61	376,88	0,51
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,81	0,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			210	5,26	4,03	27,74	193,61	0,50
Обед								
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	11,58	7,66	156,93	4,13
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	70	10,58	25,17	4,87	288,97	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	11,59	46,33	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			600	26,56	42,81	76,79	799,27	6,20
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	170	11,99	18,51	17,54	285,12	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,13	0,00	8,95	36,42	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	14,52	18,81	41,22	392,94	9,17
Всего				57,34	81,74	192,36	1 762,70	16,38

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
16 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	4,33	5,43	19,23	143,65	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,56	30,58	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,85	0,05	43,98	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,42	60,19	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,31	2,94	0,00	36,30	0,03
Итого			343	8,77	13,47	39,26	314,70	0,44
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,92	2,18	4,37	69,99	0,42
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			180	4,69	3,59	26,87	179,79	0,42
Обед								
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	4,53	9,94	6,36	133,19	3,36
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	60	9,07	21,56	4,14	247,46	1,80
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	6,71	4,82	30,38	191,40	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,54	34,13	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			500	22,30	36,58	62,14	667,37	5,16
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	140	9,90	15,30	14,44	235,38	7,44
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,58	30,81	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,59	15,50	31,84	313,79	7,57
Всего				47,35	69,14	160,11	1 475,65	13,59

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.