

Утверждаю



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

МЕНЮ
20 мая 2024 г.
Сад 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%)	180/3	4,71	6,31	17,90	147,87	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,01	36,57	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,42	0,00
Итого			400	7,29	12,39	41,70	308,26	0,50
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, *зелень сушеная)	180	5,28	10,21	10,94	156,90	0,73
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, *батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	70	10,81	16,95	13,24	248,78	0,31
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,16	39,12	208,86	0,00
	ТК№0 15	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	30	0,24	0,00	0,78	4,20	1,20
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			630	22,70	31,67	92,63	746,65	2,24
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3.2% жирн., *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	15,14	19,92	2,89	251,55	0,24
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,01	36,57	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			390	18,58	20,28	28,52	371,16	1,47
Всего				49,09	64,86	175,59	1 487,18	17,21

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

20 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	3,99	4,97	14,98	121,10	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,56	30,58	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,02	0,25	12,42	60,19	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	4,85	0,05	43,98	0,00
Итого			333	6,12	10,07	35,01	255,85	0,42
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,08	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,08	13,00
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо свинина, * зелень сушеная)	150	4,40	8,83	8,95	133,01	0,53
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*мясо свинина, *мясо говядина, * батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	60	9,31	14,89	11,42	216,94	0,26
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,14	3,51	33,10	176,52	0,00
	TK№0 15	* ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	20	0,16	0,00	0,52	2,80	0,80
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			520	19,00	27,49	75,25	624,59	1,59
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	13,09	17,21	2,48	217,37	0,20
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	20	0,60	0,04	1,27	7,82	0,80
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,56	30,58	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			330	16,17	17,55	26,04	327,17	1,02
Всего				41,81	55,63	149,04	1 268,69	16,03

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.