

Утверждаю

Заведующий

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



**МЕНЮ**  
22 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	180	5,03	4,03	17,25	126,36	0,64
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
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	52,96	0,04
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,79	0,06	52,48	0,00
Итого			412	10,99	14,42	41,02	339,67	0,71
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар)	180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44
Итого			180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44
<b>Обед</b>								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	180	7,85	8,15	13,93	160,56	7,44
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	15,09	17,45	12,50	267,27	0,52
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	150	3,77	5,00	15,82	125,93	32,98
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,33	98,20	71,92
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			620	30,09	31,22	79,54	733,54	112,86
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	180	4,81	2,90	19,58	124,12	0,36
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,30	6,20	27,90	180,00	0,00
Итого			410	8,25	9,10	56,46	340,59	0,39
Всего				50,28	54,98	194,76	1 491,53	115,40

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю

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



## МЕНЮ 22 мая 2024 г.

### Ясли 12

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *макаронные изделия, *сахар, *соль)	150	4,19	3,37	14,21	104,63	0,54
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,26	29,33	0,02
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,33	2,96	0,00	36,54	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	6	0,03	4,95	0,05	44,88	0,00
<b>Итого</b>			<b>341</b>	<b>8,66</b>	<b>11,53</b>	<b>33,96</b>	<b>275,67</b>	<b>0,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	* СОК для детского питания (*сок для детского питания)	150	0,80	0,20	14,82	64,94	1,20
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>14,82</b>	<b>64,94</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	150	5,89	5,98	11,63	124,08	6,17
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сахари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	13,10	15,29	10,88	233,25	0,46
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста, *масло сливочное 72.5% *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль)	130	3,25	4,45	13,65	109,79	28,57
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,62	0,23	17,68	85,13	61,32
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>*24,85</b>	<b>26,21</b>	<b>66,56</b>	<b>613,44</b>	<b>96,52</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко паст. 3.2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	150	3,81	2,16	16,44	100,75	0,26
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,26	29,33	0,02
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72.5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,37	6,32	28,46	183,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>7,26</b>	<b>8,48</b>	<b>52,16</b>	<b>313,68</b>	<b>0,28</b>
<b>Всего</b>				<b>41,57</b>	<b>46,42</b>	<b>167,50</b>	<b>1 267,73</b>	<b>98,59</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.