

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

24 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,47	5,32	18,71	141,24	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,02	36,64	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,79	0,06	52,48	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,92	4,45	0,27	60,81	0,00
Итого			440	11,97	15,86	42,79	362,57	0,48
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,80	0,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
Итого			215	5,56	4,27	31,49	211,90	0,50
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	180	6,79	2,44	12,83	100,73	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	9,69	18,24	17,72	274,73	14,47
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,18	2,82	43,47	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,50	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			570	19,97	24,21	61,96	547,01	19,49
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,28	34,23	196,99	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,75	8,58	0,00	105,89	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,06	37,04	0,22
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,66	13,16	58,02	411,32	0,30
Всего				52,16	57,50	194,26	1 532,80	20,77

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

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



МЕНЮ

24 мая 2024 г.

Ясли 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,77	3,99	15,67	114,13	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,40	29,78	0,01
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
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			373	10,82	13,63	35,67	309,12	0,40
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,91	2,18	4,37	69,84	0,42
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	35	2,07	1,65	26,25	128,10	0,00
Итого			185	4,98	3,83	30,62	197,94	0,42
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	5,69	1,99	10,77	83,85	4,17
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	120	9,11	17,04	16,57	256,88	13,36
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,66	2,40	2,25	33,32	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			480	17,45	21,69	50,78	469,10	17,55
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,56	3,53	29,09	166,55	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,50	5,73	0,00	70,68	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,09	0,00	7,45	30,18	0,14
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	10,75	9,46	46,36	315,01	0,20
Всего				44,00	48,61	163,43	1 291,17	18,57

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.