

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
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	6,30	17,80	147,51	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,97	36,45	0,03
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	4	0,02	3,48	0,03	31,56	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			397	7,27	10,08	41,53	286,92	0,50
<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>								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,87	6,68	68,51	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	7,72	2,39	160,95	10,65
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *соль)	150	3,24	5,30	18,57	135,46	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	20,43	98,55	71,88
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			650	24,63	17,51	65,81	549,25	101,05
<b>Уплотненный полдник</b>								
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)	150/20	26,73	16,87	38,99	417,54	3,56
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,84	35,62	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	29,20	17,17	62,56	524,56	3,58
Всего				62,05	45,00	187,64	1 438,46	106,57

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
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	4,01	4,98	15,01	121,44	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	6,14	10,08	35,04	256,19	0,42
<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
Итого			150	0,80	0,20	14,82	64,94	1,20
<b>Обед</b>								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,32	3,46	5,57	59,24	7,26
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (*печень говяжья, *яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	60	13,94	6,78	1,83	138,95	9,14
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3.2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *соль)	130	2,82	4,54	16,08	116,95	7,47
	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	0,62	0,23	17,38	83,85	61,16
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			540	20,85	15,27	54,10	462,98	85,83
<b>Уплотненный полдник</b>								
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	19,97	12,71	29,19	313,00	2,72
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,52	30,29	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	21,63	12,91	46,53	390,89	2,73
Всего				49,42	38,46	150,49	1 175,00	90,18

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.