

Утверждаю

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



МЕНЮ
31 мая 2024 г.
Сад 12

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,67	5,83	19,05	148,12	0,54
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,97	36,43	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
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,92	4,45	0,27	60,83	0,00
Итого			440	12,17	16,36	43,08	369,20	0,57
II Завтрак								
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
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, *перловка, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	2,16	4,04	13,79	100,66	5,55
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль, *мясо свинина)	70	12,37	28,39	2,26	314,10	0,07
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	5,36	4,29	34,23	197,07	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	22,54	37,07	78,83	739,74	5,62
Уплотненный полдник								
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*рис, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180	4,06	6,14	23,69	166,99	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,97	36,43	0,03
2016	202	*МАННИК (*мука, *сахар, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное, *сахари панировочные, *манка, *кефир, *сода, *ванилин)	50	2,77	1,22	23,53	116,12	0,04
Итого			410	6,97	7,36	56,19	319,54	0,52
Всего				42,63	61,03	195,84	1 506,21	8,15

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

31 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	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,94	4,56	16,13	121,95	0,46
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,61	30,68	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	4,87	0,05	44,20	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			373	10,99	14,17	36,34	317,62	0,47
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,82	14,00
Итого			140	0,56	0,56	13,72	65,82	14,00
Обед								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (*картофель, * перловка, *морковь, *лук, *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,81	3,22	11,61	83,21	4,62
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль, *мясо свинина)	60	10,69	24,69	2,19	273,85	0,06
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	4,53	3,61	28,94	166,58	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			500	19,02	31,78	64,26	620,01	4,68
Уплотненный полдник*								
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*рис, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	3,43	5,23	19,96	141,19	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,64	30,89	0,02
2016	202	*МАННИК (*мука, *сахар, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное, *сухари панировочные, *манка, *кефир, *сода, *ванилин)	50	2,71	1,38	23,49	117,00	0,04
Итого			350	6,22	6,61	51,09	289,08	0,45
Всего				36,79	53,12	165,41	1 292,53	19,60

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.