

Утверждаю

Заведующий
МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Юлия Александровна/

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	* * КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка *молоко ультра 3.2% вода питьевая *сахар *соль *масло сливочное 72.5%)	180/4	4,65	6,76	19,84	156,40	0,24
2010	98	* *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток *молоко ультра 3.2% вода питьевая *сахар)	180	4,73	5,27	18,62	137,88	0,37
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	5,80	0,06	52,56	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,24	2,85	0,00	35,20	0,03
Итого			411	14,06	20,98	53,25	453,44	0,64
II Завтрак								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар для детского питания)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель *морковь *лук *масло подсолнечное вода питьевая *соль *лавровый лист *мясо говядины)	200	1,91	2,68	9,94	71,80	4,89
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис вода питьевая *соль *масло сливочное 72.5%)	130	3,72	4,20	39,12	209,19	0,00
2010	55	*ГУЛЯШ МЯСНОЙ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядины *масло подсолнечное *лук *томатная паста *мука *соль *лавровый лист)	70	21,16	23,47	5,56	318,32	2,57
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты *сахар вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,60	46,37	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,09	91,87	0,00
Итого			625	29,77	30,75	85,31	737,55	7,46
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая * батон, вода питьевая *сухари панировочные *соль *масло подсолнечное)	70	11,33	5,03	10,19	131,54	0,12
2010	78	**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель *молоко ультра 3.2% *масло сливочное 72.5% *соль)	150	3,24	5,45	18,55	135,53	8,50
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай вода питьевая *сахар)	180	0,07	0,00	8,87	35,73	0,02
2016	202	*МАННИК (*мука *сахар *яйца куриные (шт) *масло подсолнечное *сухари панировочные *манка *кефир *сода *ванилин)	50	2,76	1,24	23,50	116,04	0,04
Итого			450	17,40	11,72	61,11	418,84	8,68
Всего				62,13	63,63	217,85	1 687,23	20,38

Старшая медсестра

Рогова Зоя Николаевна

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Юлия Александровна/

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	* * КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка, *молоко ультрапастеризованное 3,2%, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/3	3,93	5,48	16,64	129,61	0,20
2010	98	* *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко ультрапастеризованное 3,2%, вода питьевая, *сахар)	150	3,95	4,38	15,68	115,60	0,31
2008		*БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ (*батон)	25	2,03	0,25	12,46	60,42	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,03	5,71	0,06	51,76	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,18	2,77	0,00	34,25	0,03
Итого			345	12,12	18,59	44,84	391,64	0,54
II Завтрак								
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
Обед								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	150	1,36	2,00	7,45	53,36	3,67
2010	55	*ГУЛЯШ МЯСНОЙ (*мясо говядина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *соль, *лавровый лист)	50	15,11	16,88	3,80	227,87	1,79
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	110	3,18	3,53	33,42	178,17	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
Итого			495	21,99	22,72	69,35	570,27	5,46
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, *батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	9,71	4,29	8,80	112,89	0,10
2010	78	**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко ультрапастеризованное 3,2%, *масло сливочное 72,5%, *соль)	120	2,60	4,54	14,85	110,35	6,80
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,57	30,50	0,01
2016	202	*МАННИК (*мука, *сахар, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное, *сухари панировочные, *манка, *кефир, *сода, *ванилин)	50	2,68	1,64	23,50	119,24	0,04
Итого			380	15,05	10,47	54,72	372,98	6,95
Всего				49,96	51,98	183,73	1 399,83	14,15

Старшая медсестра

Рогова Зоя Николаевна