

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>411</b>	<b>14,06</b>	<b>20,98</b>	<b>53,25</b>	<b>453,44</b>	<b>0,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар для детского питания)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,40</b>	<b>3,60</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель *морковь *лук *масло подсолнечное вода питьевая *соль *лавровый лист *мясо говядина)	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 говядина *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
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>29,77</b>	<b>30,75</b>	<b>85,31</b>	<b>737,55</b>	<b>7,46</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>17,40</b>	<b>11,72</b>	<b>61,11</b>	<b>418,84</b>	<b>8,68</b>
<b>Всего</b>				<b>62,13</b>	<b>63,63</b>	<b>217,85</b>	<b>1 687,23</b>	<b>20,38</b>

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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>12,12</b>	<b>18,59</b>	<b>44,84</b>	<b>391,64</b>	<b>0,54</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>								
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
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>21,99</b>	<b>22,72</b>	<b>69,35</b>	<b>570,27</b>	<b>5,46</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>15,05</b>	<b>10,47</b>	<b>54,72</b>	<b>372,98</b>	<b>6,95</b>
<b>Всего</b>				<b>49,96</b>	<b>51,98</b>	<b>183,73</b>	<b>1 399,83</b>	<b>14,15</b>

Старшая медсестра

Рогова Зоя Николаевна



Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад № 29"  
/Молчанова Юлия Александровна/

# МЕНЮ

10 января 2024 г.  
Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*рис *молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар *соль *масло сливочное 72.5%)	180/4	4,35	6,42	24,17	172,66	0,50
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао *молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	5,22	5,33	19,08	146,98	0,81
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>16,92</b>	<b>24,80</b>	<b>58,36</b>	<b>526,74</b>	<b>1,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2.5%)	180	4,89	4,37	7,88	98,65	0,50
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>7,92</b>	<b>8,36</b>	<b>42,46</b>	<b>246,28</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель *свекла *морковь *лук *масло подсолнечное *сахар вода питьевая *соль *сметана 15%)	200	2,25	5,38	14,86	117,10	6,40
2010	59	*БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (*мясо свинина *мясо говядина *батон *лук *чеснок *соль *сахар панировочные *масло подсолнечное)	70	8,92	14,19	13,25	216,61	0,31
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия *вода питьевая *соль *масло сливочное 72.5%)	150	6,19	4,98	39,50	227,70	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты *сахар *вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,65	46,58	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>20,34</b>	<b>24,95</b>	<b>98,35</b>	<b>699,85</b>	<b>6,71</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе грудки куриной **филе бедра куриной *батон *вода питьевая *сахар панировочные *соль *масло подсолнечное)	70	15,09	17,54	12,51	268,09	0,52
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (*картофель *масло сливочное 72.5% *соль)	130	2,37	4,16	19,18	123,77	9,68
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	30	0,90	0,06	1,89	11,65	1,20
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай *вода питьевая *сахар)	180	0,07	0,00	8,89	35,80	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,63</b>	<b>22,16</b>	<b>62,11</b>	<b>534,51</b>	<b>11,42</b>
<b>Всего</b>				<b>66,81</b>	<b>80,27</b>	<b>261,28</b>	<b>2 007,38</b>	<b>19,94</b>

Старшая медсестра

Рогова Зоя Николаевна



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Юлия Александровна

# МЕНЮ

10 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*рис *молоко пастер 2,5% жирности вода питьевая *сахар *соль *масло сливочное 72,5%)	150/3	3,65	5,11	20,83	144,47	0,42
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао *молоко пастер 2,5% жирности вода питьевая *сахар)	150	4,34	4,45	15,86	122,19	0,67
2008		*БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ (*батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>14,93</b>	<b>20,09</b>	<b>49,33</b>	<b>439,42</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	150	4,08	3,65	6,59	82,50	0,42
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>7,11</b>	<b>7,64</b>	<b>41,17</b>	<b>230,13</b>	<b>0,42</b>
<b>Обед</b>								
2012	56	* СВЕКОЛНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель *свекла *морковь *лук *масло подсолнечное *сахар вода питьевая *соль *сметана 15%)	150	1,69	3,75	11,29	85,73	4,83
2010	59	*БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (*мясо свинина *мясо говядина *батон *лук *чеснок *соль *сахар панировочные *масло подсолнечное)	60	7,68	12,32	11,46	187,43	0,28
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия вода питьевая *соль *масло сливочное 72,5%)	120	4,93	3,78	31,49	179,84	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты *сахар вода питьевая)	150	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>16,62</b>	<b>20,16</b>	<b>79,73</b>	<b>566,96</b>	<b>5,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* Филе грудки куриной ** Филе бедра куриной * батон вода питьевая *сахар панировочные *соль *масло подсолнечное)	60	12,85	15,07	10,73	229,70	0,44
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ (*картофель *масло сливочное 72,5% *соль)	110	2,01	3,60	16,27	105,73	8,22
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	20	0,60	0,04	1,27	7,81	0,80
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай вода питьевая *сахар)	150	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01
2008		*БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ (*батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>17,12</b>	<b>18,91</b>	<b>45,96</b>	<b>422,52</b>	<b>9,47</b>
<b>Всего</b>				<b>55,78</b>	<b>66,80</b>	<b>216,19</b>	<b>1 659,03</b>	<b>16,09</b>

Старшая медсестра

Рогова Зоя Николаевна