

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Юлия Александровна/

# МЕНЮ

11 января 2024 г.

Ясли 12 часов

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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко пастер 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)	150/3	4,51	5,44	20,14	148,12	0,42
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай, вода питьевая, *молоко пастер 2.5% жирности, *сахар)	150	2,87	3,10	11,47	86,01	0,53
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>9,42</b>	<b>14,57</b>	<b>43,95</b>	<b>345,99</b>	<b>0,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,49</b>	<b>0,15</b>	<b>5,99</b>	<b>46,46</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (*мясо говядина, *лук, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *картофель, *морковь, *томатная паста, *масло подсолнечное)	150	5,84	6,00	10,88	120,97	5,57
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*печень говяжья, *масло подсолнечное, *соль, *сметана 15%, *мука, *томатная паста, вода питьевая)	60	22,87	18,38	5,68	306,53	17,50
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	110	6,68	4,95	30,22	191,84	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>505</b>	<b>37,71</b>	<b>29,64</b>	<b>72,27</b>	<b>733,30</b>	<b>23,07</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (*филе минтая, *мука, *масло подсолнечное, *соль)	60	12,86	4,64	2,72	104,15	0,16
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	110	3,18	3,66	33,48	179,54	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01
2010	108	*ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72.5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *творог 9%, *ванилин, *масло подсолнечное)	55	10,00	6,14	24,24	193,09	0,06
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>26,10</b>	<b>14,44</b>	<b>68,31</b>	<b>508,46</b>	<b>0,23</b>
<b>Всего</b>				<b>77,72</b>	<b>58,80</b>	<b>190,52</b>	<b>1 634,21</b>	<b>25,75</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова Зоя Николаевна

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская Инна Валентиновна

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Юлия Александровна/

# МЕНЮ

11 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)	180/4	5,37	6,84	23,36	177,28	0,50
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай, вода питьевая, *молоко пастер. 2.5% жирности, *сахар)	180	3,45	3,72	13,39	101,78	0,64
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>11,27</b>	<b>19,11</b>	<b>51,56</b>	<b>425,26</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,80
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,39</b>	<b>0,18</b>	<b>7,19</b>	<b>55,75</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (*мясо говядина, *лук, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *картофель, *морковь, *томатная паста, *масло подсолнечное)	200	7,24	6,87	14,40	148,77	7,34
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*печень говяжья, *масло подсолнечное, *соль, *сметана 15%, *мука, *томатная паста, вода питьевая)	70	21,68	16,90	5,53	286,59	16,64
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	130	7,89	5,75	35,71	225,70	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,58	46,32	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>39,79</b>	<b>29,92</b>	<b>86,30</b>	<b>799,16</b>	<b>23,98</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	49	*РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЁННАЯ (*филе минтая, *мука, *масло подсолнечное, *соль)	70	14,87	4,91	2,83	115,37	0,19
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	130	3,72	4,20	39,09	209,02	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,88	35,75	0,02
2010	108	*ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *творог 9%, *ванилин, *масло подсолнечное)	50	8,84	4,49	23,24	169,56	0,06
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>27,50</b>	<b>13,60</b>	<b>74,04</b>	<b>529,70</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего</b>				<b>83,95</b>	<b>62,81</b>	<b>219,09</b>	<b>1 809,87</b>	<b>27,19</b>

Старшая медсестра

Рогова Зоя Николаевна

Шеф-повар

Стояновская Инна Валентиновна