

Утверждаю

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



МЕНЮ

12 января 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшеничная *молоко пастер 2,5% жирности вода питьевая *сахар *соль *масло сливочное 72,5%)	180/4	4,77	6,46	19,22	154,89	0,50
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай вода питьевая *сахар)	180	0,07	0,00	8,85	35,65	0,02
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
Итого			404	7,29	15,01	42,88	336,74	0,52
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. НА МЯСН. БУЛЬОНЕ (*макаронные изделия *морковь *лук *масло подсолнечное *томатная паста вода питьевая *соль *лавровый лист *мясо говядины)	200	2,59	2,70	12,29	84,18	0,69
2010	66	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*картофель *яйца куриные (шт.) *молоко пастер 2,5% жирности *масло подсолнечное *лук *мясо свинина *масло сливочное 72,5% *сухари панировочные *соль *лавровый лист)	170	11,88	27,49	23,37	389,00	10,24
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая *масло сливочное 72,5% *мука *томатная паста *морковь *лук *сахар *соль *лавровый лист)	30	0,35	0,55	2,29	15,73	0,61
TKNe0 17		*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты *сахар вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,61	50,41	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			645	17,95	31,14	70,00	633,78	11,94
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.) *молоко пастер 2,5% жирности *соль *масло сливочное 72,5%)	170	17,15	22,56	3,26	284,94	0,26
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	25	5,63	7,16	0,00	88,27	0,07
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	30	0,90	0,06	1,89	11,63	1,20
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай вода питьевая *сахар)	180	0,07	0,00	8,85	35,65	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			435	26,15	30,08	28,73	491,89	1,55
Всего				51,91	76,75	154,35	1 523,52	27,01

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная *молоко пастер 2.5% жирности вода питьевая *сахар *соль *масло сливочное 72.5%)	150/3	4.03	5.38	16.06	129.27	0.42
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай вода питьевая *сахар)	150	0.07	0.00	7.67	30.90	0.01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	26	2.04	0.26	12.55	60.82	0.00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	7	0.03	5.50	0.05	49.87	0.00
Итого			336	6,17	11,14	36,33	270,86	0,43
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0.52	0.52	12.75	61.13	13.01
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,13	13,01
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. НА МЯСН. БУЛЬОНЕ (*макаронные изделия *морковь *лук *масло подсолнечное *томатная паста вода питьевая *соль *лавровый лист *мясо говядина)	150	1.90	1.59	9.40	59.56	0.54
2010	66	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (*картофель *яйца куриные (шт.) *молоко пастер 2.5% жирности *масло подсолнечное *лук *мясо свинина *масло сливочное 72.5% *сухари панировочные *соль *лавровый лист)	150	10.75	24.70	20.84	348.94	9.05
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая *масло сливочное 72.5% *мука *томатная паста *морковь *лук *сахар *соль *лавровый лист)	20	0.27	0.90	2.46	19.07	0.47
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (*огурец консервированный)	20	0.15	0.00	0.35	2.60	0.40
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты *сахар вода питьевая)	150	0.00	0.00	10.76	43.00	0.00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	36	2.35	0.31	15.07	72.52	0.00
Итого			526	15,42	27,50	58,88	545,69	10,46
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.) *молоко пастер 2.5% жирности *соль *масло сливочное 72.5%)	150	15.08	20.11	2.90	253.14	0.24
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3.39	4.31	0.00	53.14	0.04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай вода питьевая *сахар)	150	0.07	0.00	7.67	30.90	0.01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	20	1.60	0.20	9.82	47.60	0.00
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	20	0.61	0.04	1.27	7.84	0.81
Итого			355	20,75	24,66	21,66	392,62	1,10
Всего				42,86	63,82	129,62	1 270,30	25,00

Старшая медсестра

Рогова З.Н.