

Утверждаю



Заведующий  
ИДООУ "Детский сад № 29"  
Молчанова Ю. А.

**МЕНЮ**  
15 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	34	**КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко ультра 3.2%, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)	180/4	4,99	7,68	18,31	160,54	0,24
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,88	35,77	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
2012		*СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,39	4,30	0,00	53,07	0,04
<b>Итого</b>			<b>419</b>	<b>10,90</b>	<b>20,53</b>	<b>42,00</b>	<b>395,58</b>	<b>0,30</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>61,11</b>	<b>13,00</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *рис, *морковь, *лук, *горошки консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	200	5,19	5,10	15,05	127,26	6,15
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (*батон, *мясо свинина, *мясо говядина, *лук, *чеснок, *соль, *сукри лавровые, *масло подсолнечное)	70	8,93	14,18	13,25	216,51	0,31
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	150	6,19	4,96	39,51	227,58	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,59	50,34	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>23,29</b>	<b>24,64</b>	<b>99,49</b>	<b>713,55</b>	<b>6,46</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	39	**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *молоко ультра 3.2%, *сахар, *масло сливочное 72.5%)	180	9,03	8,33	35,14	249,54	0,25
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,88	35,77	0,02
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука, *сахар, *масло сливочное 72.5%, *яйца куриные (шт.), *соль, *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,30	6,20	27,90	180,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,40</b>	<b>14,53</b>	<b>71,92</b>	<b>465,31</b>	<b>0,27</b>
<b>Всего</b>				<b>47,11</b>	<b>60,22</b>	<b>226,15</b>	<b>1 635,55</b>	<b>20,03</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Утверждаю



Заведующий  
МДОУ «Детский сад № 29»  
/Морчанова Ю.А./

**МЕНЮ**  
**15 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	34	**КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ <small>(*геркулес «экстра» вода питьевая, *молоко ультра 3.2% *сахар *соль *масло сливочное 72.5%)</small>	150/3	4,22	6,68	15,74	138,37	0,20
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая *сахар)</small>	150	0,05	0,00	7,15	28,79	0,01
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) <small>(*сыр 50%)</small>	15	3,37	4,28	0,00	52,82	0,04
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон)</small>	25	2,04	0,25	12,50	60,58	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сливочное 72.5%)</small>	7	0,04	6,00	0,06	54,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,72</b>	<b>17,21</b>	<b>35,45</b>	<b>334,94</b>	<b>0,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		* ЯБЛОКО <small>(*яблоко)</small>	130	0,52	0,52	12,78	61,30	13,04
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,78</b>	<b>61,30</b>	<b>13,04</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СО СМЕТАНОЙ <small>(*картофель *рис *морковь *лук *огурцы консервированные, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль *лавровый лист, *мясо говядина)</small>	150	3,93	4,18	11,04	97,72	4,57
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ <small>(*батон, *мясо свинина, *мясо говядина, *лук, *чеснок, *соль *сухари панировочные, *масло подсолнечное)</small>	60	7,76	11,96	11,86	186,32	0,28
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)</small>	120	4,97	4,22	31,74	184,98	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)</small>	150	0,00	0,00	10,56	42,22	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(*хлеб черный)</small>	35	2,35	0,31	15,03	72,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>515</b>	<b>19,01</b>	<b>20,67</b>	<b>80,23</b>	<b>583,55</b>	<b>4,85</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	39	**КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ <small>(*гречневая, вода питьевая, *соль, *молоко ультра 3.2% *сахар, *масло сливочное 72.5%)</small>	150	7,52	7,19	29,53	211,17	0,21
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая *сахар)</small>	150	0,05	0,00	7,15	28,79	0,01
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ <small>(*мука *сахар, *масло сливочное 72.5% *яйца куриные (шт.) *соль *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)</small>	50	3,43	6,45	29,02	187,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,00</b>	<b>13,64</b>	<b>65,70</b>	<b>427,16</b>	<b>0,22</b>
<b>Всего</b>				<b>40,25</b>	<b>52,04</b>	<b>194,16</b>	<b>1 406,95</b>	<b>18,36</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н