

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

16 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	6.45	19.24	154.87	0.50
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	4.73	4.81	18.64	137.94	0.81
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
Итого			419	15,34	24,11	52,69	492,08	1,35
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2.5%)	180	4.89	4.37	7.88	98.68	0.50
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье)	40	3.03	3.99	34.58	147.63	0.00
Итого			220	7,92	8,36	42,46	246,31	0,50
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, лимонная кислота, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	200	2.37	4.28	13.33	102.30	9.52
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (*филе минтая, *батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	11.31	5.00	10.14	130.98	0.12
2012	151	* КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧ. В СМЕТ. СОУСЕ (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль, *картофель, *сыр 50%, *масло сливочное 72.5%)	130	2.98	4.78	17.26	124.37	7.44
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)	180	0.18	0.05	14.02	58.25	1.42
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	45	2.98	0.40	19.08	91.78	0.00
Итого			625	19,82	14,51	73,83	507,68	18,50
Уплотненный полдник								
2012	235	*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом (*молоко пастер. 2.5% жирности, *масло сливочное 72.5%, *мука, вода питьевая, *сахар, *соль, *творог 5%, *манка, *яйца куриные (шт.), *ванилин, *сухари панировочные, *сметана 15%)	170/30	29.63	28.97	37.03	533.05	1.29
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0.07	0.00	8.88	35.75	0.02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	30	2.40	0.30	14.73	71.40	0.00
Итого			410	32,10	29,27	60,64	640,20	1,31
Всего				75,18	76,25	229,62	1 886,27	21,66

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю А /



МЕНЮ
16 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	3.96	5.10	16.44	128.07	0.42
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар)	150	3.93	4.01	15.18	113.49	0.67
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	25	2.00	0.25	12.28	59.50	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	3.48	4.43	0.00	54.66	0.04
Итого			353	13,42	22,04	43,98	430,52	1,13
II Завтрак								
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
Итого			190	7,11	7,64	41,17	230,13	0,42
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, лимонная кислота, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1.81	3.69	10.60	83.63	7.30
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (*филе минтая, *батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	9.68	4.45	8.82	114.17	0.10
2012	151	* КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧ. В СМЕТ. СОУСЕ (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль, *картофель, *сыр 50%, *масло сливочное 72.5%)	110	2.49	3.79	14.81	103.68	6.30
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)	150	0.16	0.04	11.69	48.56	1.17
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	35	2.32	0.31	14.84	71.39	0.00
Итого			505	16,46	12,28	60,76	421,43	14,87
Уплотненный полдник								
2012	235	*ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) со сладким молочным соусом (*молоко пастер. 2.5% жирности, *масло сливочное 72.5%, *мука, вода питьевая, *сахар, *соль, *творог 9%, *манка, *яйца куриные (шт.), *ванилин, *сухари панировочные, *сметана 15%)	150/20	26.85	26.75	33.99	489.14	1.18
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0.06	0.00	7.87	31.68	0.01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	20	1.60	0.20	9.82	47.60	0.00
Итого			340	28,51	26,95	51,68	568,42	1,19
Всего				65,50	68,91	197,59	1 650,50	17,61

Старшая медсестра

Рогова З.Н.