

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

17 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия, *масло сливочное 72,5%, *сахар, *соль)	180	5,59	4,65	18,19	138,11	0,75
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
Итого			400	8,11	13,20	41,88	320,08	0,77
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,00
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.))	200	2,45	2,79	15,43	96,85	7,68
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль, *Филе грудки куриной)	200	23,94	25,76	21,12	415,04	44,73
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,41	98,48	71,88
Итого			625	30,10	29,22	76,05	702,23	124,29
Уплотненный полдник								
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (*мясо свинина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *чеснок, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *мука, *лавровый лист)	130	15,46	29,71	32,26	460,47	6,76
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,83	3,18	2,78	43,24	0,02
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
Итого			380	18,76	33,19	58,65	610,88	6,80
Всего				57,49	76,13	189,32	1 694,28	144,86

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

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

МЕНЮ
17 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия, *масло сливочное 72.5%, *сахар, *соль)	150	4,66	3,88	15,62	116,92	0,62
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* 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
Итого			332	6,76	9,91	35,83	260,46	0,63
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Итого			130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.))	150	1,96	2,66	11,60	78,33	5,77
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ (*капуста, *масло сливочное 72.5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль, * филе грудки куриной)	180	21,55	23,07	18,59	370,58	40,35
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,61	0,23	17,00	82,04	60,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			515	26,44	26,27	62,03	602,34	106,12
Уплотненный полдник								
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (* мясо свинина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *трис, *соль, *чеснок, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *мука, *лавровый лист)	120	14,59	28,48	30,75	439,73	6,48
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,24	2,79	43,86	0,03
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			330	17,09	31,92	51,23	562,87	6,52
Всего				50,81	68,62	161,86	1 486,89	126,30

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.