

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю. А./

# МЕНЮ

18 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая *молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая *сахар *соль *масло сливочное 72.5%)	180/4	4,96	6,95	19,55	161,52	0,59
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао *молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая *сахар)	180	5,22	5,34	19,02	146,73	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	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,92	4,45	0,27	60,84	0,00
Итого			444	17,55	25,29	53,65	515,29	1,40
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок нектар для детского питания)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			220	3,93	4,17	52,76	225,03	3,60
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*сardина натуральная консервы *картофель *морковь *лук *рис *масло сливочное 72.5%, вода питьевая)	200	9,58	2,73	14,20	120,02	5,56
2010	61	*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (*печень говяжья *батон *масло сливочное 72.5% *соль *масло подсолнечное)	70	15,46	14,11	5,68	229,48	11,05
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель *молоко пастер. 2.5% жирности *масло сливочное 72.5% *соль)	150	3,24	5,29	18,55	135,27	8,62
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,61	50,43	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			645	31,26	22,53	70,12	626,98	25,23
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	45	*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9% *мука *яйца куриные (шт.) *сахар *соль *масло сливочное 72.5% *молоко сгущенное)	150/20	27,59	18,20	42,25	448,34	0,35
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			380	30,06	18,50	65,86	555,49	0,37
Всего				82,80	70,49	242,39	1 922,79	30,60

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю А /

## МЕНЮ

18 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая *молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/3	4,12	5,77	16,21	133,89	0,49
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао *молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, *сахар)	150	4,43	4,50	15,90	123,21	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	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			378	15,56	23,26	44,74	452,69	1,16
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
2008	442	* СОК для детского питания (*сок для детского питания)	150	0,80	0,20	14,82	64,94	1,20
Итого			190	3,83	4,19	49,40	212,57	1,20
<b>Обед</b>								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (*сардина натуральная консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	7,27	2,23	10,88	92,95	4,16
2010	61	*ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (*печень говяжья, *батон, *масло сливочное 72,5%, *соль, *масло подсолнечное)	60	13,30	11,96	4,78	195,43	9,52
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко пастер 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	120	2,59	4,04	14,83	106,27	6,89
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	10,49	41,91	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			515	25,48	18,54	55,82	507,95	20,57
<b>Уплотненный полдник</b>								
2010	45	*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *мука, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *молоко сгущенное)	130/20	24,02	15,85	37,07	391,48	0,30
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,41	29,83	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			320	25,69	16,05	54,30	468,91	0,31
Всего				70,56	62,04	204,26	1 642,12	23,24

Старшая медсестра

Рогова З.Н.