

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
19 января 2024 г.  
Сад 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *молоко 2,5% жирности, *рис, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/4	5,61	6,72	29,64	202,18	0,49
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай, вода питьевая, *молоко 2,5% жирности, *сахар)	180	3,45	3,72	13,36	101,66	0,64
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008		*БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ (*батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>404</b>	<b>11,51</b>	<b>18,99</b>	<b>57,81</b>	<b>450,04</b>	<b>1,13</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	*КЕФИР (*кефир)	180	5,39	0,18	7,19	55,75	1,80
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,39</b>	<b>0,18</b>	<b>7,19</b>	<b>55,75</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	*ЩИ НА МЯСН. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина, *яйца куриные (шт), *сметана 15%)	200	1,78	4,30	7,44	76,17	9,66
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (*мясо свинина, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	180	9,97	26,79	18,59	355,80	9,15
к/к	к/к	*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*горошек консервированный)	20	0,60	0,04	1,26	7,77	0,80
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,62	50,47	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>15,33</b>	<b>31,53</b>	<b>59,00</b>	<b>582,07</b>	<b>19,61</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	249	*РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая, *мука, *яйца куриные (шт), *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%)	170	27,51	11,43	5,05	233,56	0,32
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,90	35,85	0,02
2008		*БАТОН (*батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>29,98</b>	<b>11,73</b>	<b>28,68</b>	<b>340,81</b>	<b>0,34</b>
<b>Всего</b>				<b>62,21</b>	<b>62,43</b>	<b>152,68</b>	<b>1 428,67</b>	<b>22,88</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Рогова З.Н.

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю А /

# МЕНЮ

19 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	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *молоко 2,5% жирности, *рис, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/3	4,66	5,61	24,44	167,33	0,41
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (*чай, вода питьевая, *молоко 2,5% жирности, *сахар)	150	2,88	3,10	11,15	84,80	0,53
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
<b>Итого</b>			<b>338</b>	<b>9,59</b>	<b>17,21</b>	<b>47,95</b>	<b>386,43</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	* КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,49</b>	<b>0,15</b>	<b>5,99</b>	<b>46,46</b>	<b>1,50</b>
<b>Обед</b>								
2010	7	*ЩИ НА МЯСН.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина, *яйца куриные (шт.), *сметана 15%)	150	1,34	3,44	5,59	59,23	7,25
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (* мясо свинина, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	170	9,46	25,18	17,54	335,22	8,64
к/к	к/к	*ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (*горошек консервированный)	15	0,46	0,03	0,95	5,82	0,60
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
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>13,58</b>	<b>28,96</b>	<b>49,41</b>	<b>513,57</b>	<b>16,49</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2012	249	* РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (*филе минтая, *мука, *яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%)	150	17,91	10,03	4,95	181,77	0,24
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,41	29,83	0,01
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>19,58</b>	<b>10,23</b>	<b>22,18</b>	<b>259,20</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего</b>				<b>47,24</b>	<b>56,55</b>	<b>125,53</b>	<b>1 205,66</b>	<b>19,18</b>

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.