



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (*крупа овсяная, вода питьевая, *молоко 2,5% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/4	4,96	7,36	17,75	157,91	0,52
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			404	7,48	15,91	41,44	339,88	0,54
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Обед								
2008	98	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель, *пшено, *морковь, *лук, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая, *мясо говядины, *соль)	200	2,96	2,24	15,68	95,20	6,40
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА (* мясо свинина, *яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)	70	12,34	28,17	2,21	312,00	0,00
2010	69	*РАГУ ОВОЩНОЕ (*картофель, *масло подсолнечное, *лук, *морковь, *капуста, *масло сливочное 72,5%, *томатная паста, *мука, *сахар, *соль, *лавровый лист)	130	2,43	13,64	13,83	189,02	12,15
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы консервированные)	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,36	98,29	71,87
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
Итого			645	21,59	44,72	71,52	788,97	90,82
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *молоко 2,5% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар *соль *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *молоко сгущенное)	150/20	27,79	18,37	35,41	423,16	0,44
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	30,26	18,67	59,02	530,33	0,46
Всего				59,85	79,82	184,72	1 720,29	104,82

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ

23 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ <small>(*крупа овсяная, вода питьевая, *молоко 2,5% жирности, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)</small>	150/3	4,16	6,15	14,85	131,93	0,44
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар)</small>	150	0,07	0,00	7,41	29,83	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(* батон)</small>	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сливочное 72,5%)</small>	7	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
Итого			335	6,26	11,90	34,59	271,13	0,45
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО <small>(*яблоко)</small>	130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
Итого			130	0,52	0,52	12,72	61,02	12,98
Обед								
2008	98	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ <small>(*картофель, *пшено, *морковь, *лук, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая, *мясо говядина, *соль)</small>	150	2,22	1,68	11,76	71,42	4,80
2010	69	*РАГУ ОВОЩНОЕ <small>(*картофель, *масло подсолнечное, *лук, *морковь, *капуста, *масло сливочное 72,5%, *томатная паста, *мука, *сахар, *соль, *лавровый лист)</small>	120	2,20	13,10	12,63	178,33	11,14
2008	298	*СУФЛЕ ИЗ МЯСА <small>(*мясо свинина, *яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%, *мука, вода питьевая, *соль)</small>	60	10,51	23,89	1,87	264,78	0,00
	ТК№0 17	*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(*огурцы консервированные)</small>	20	0,15	0,00	0,35	2,60	0,40
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ <small>(*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)</small>	150	0,61	0,23	16,67	80,75	60,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(* хлеб черный)</small>	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			535	18,01	39,21	58,12	669,27	76,34
Уплотненный полдник								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ <small>(*творог 9%, *молоко 2,5% жирности, *манка, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *молоко сгущенное)</small>	130/20	24,32	16,31	31,26	373,41	0,38
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар)</small>	150	0,07	0,00	7,41	29,83	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(* батон)</small>	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			320	25,99	16,51	48,49	450,84	0,39
Всего				50,78	68,14	153,92	1 452,26	90,16

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.