

Утверждаю



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

МЕНЮ
24 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	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*рис, *молоко 2,5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/3	3,64	5,37	20,36	144,84	0,42
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко 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%)	7	0,03	5,50	0,05	49,87	0,00
Итого			335	10,10	15,62	48,59	377,42	1,09
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2,5%)	150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
Итого			150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *сметана 15%)	150	1,71	4,34	11,15	90,56	4,84
2010	59	*БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (* мясо свинина, *мясо говядина, * батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	50	6,39	10,28	9,55	156,08	0,23
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)	120	4,91	3,92	31,37	180,49	0,00
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			505	15,33	18,85	77,40	540,43	5,07
Уплотненный полдник								
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	11,95	14,34	10,63	219,16	0,41
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВ. СО СЛИВ. МАСЛОМ (*картофель, *масло сливочное 72,5%, *соль)	110	2,01	3,74	16,22	106,69	8,19
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			340	15,63	18,28	44,08	403,28	8,61
Всего				45,13	56,39	176,64	1 403,36	15,19

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

24 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	33	*КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*рис, *молоко 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)	180/4	4,36	6,46	24,22	173,34	0,51
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	5,29	5,39	19,12	148,02	0,81
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,44	0,31	14,98	72,59	0,00
Итого			404	12,14	20,41	58,40	468,75	1,32
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2.5%)	179	4,86	4,34	7,83	98,06	0,50
Итого			179	4,86	4,34	7,83	98,06	0,50
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *сметана 15%)	200	2,26	5,44	14,80	117,46	6,40
2010	59	*БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (*мясо свинина, *мясо говядина, *батон, *лук, *чеснок, *соль, *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	60	7,68	12,23	11,49	186,89	0,26
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	150	6,18	5,00	39,48	227,73	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	48	3,18	0,42	20,35	97,90	0,00
Итого			638	19,30	23,09	97,74	676,42	6,66
Уплотненный полдник								
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	15,69	18,09	12,68	275,99	0,55
2010	77	*КАРТОФЕЛЬ ОТВ. СО СЛИВ. МАСЛОМ (*картофель, *масло сливочное 72.5%, *соль)	130	2,37	4,14	19,17	123,61	9,68
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,86	35,69	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	41	3,26	0,41	20,01	96,99	0,00
Итого			421	21,39	22,64	60,72	532,28	10,25
Всего				57,69	70,48	224,69	1 775,51	18,73

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.