

Утверждаю

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



МЕНЮ
25 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ <small>(*пшено, *молоко 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)</small>	180/4	5.37	6.81	23.32	176.86	0.50
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар)</small>	180	0.07	0.00	8.84	35.61	0.02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(*батон)</small>	30	2.40	0.30	14.73	71.40	0.00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(*масло сливочное 72.5%)</small>	10	0.05	8.25	0.08	74.80	0.00
Итого			404	7.89	15.36	46.97	358.67	0.52
II Завтрак								
2008	435	*КЕФИР <small>(*кефир)</small>	180	5.39	0.18	7.19	55.75	1.80
Итого			180	5.39	0.18	7.19	55.75	1.80
Обед								
2012	83	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(*мясо говядина, *лук, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *картофель, *морковь, *томатная паста, *масло подсолнечное)</small>	200	7.26	6.94	14.40	149.32	7.34
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ <small>(*печень говяжья, *масло подсолнечное, *соль, *сметана 15%, *мука, *томатная паста, вода питьевая)</small>	60	18.60	14.48	4.77	245.67	14.27
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)</small>	130	7.89	5.74	35.71	225.60	0.00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)</small>	180	0.00	0.00	11.65	45.56	0.00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(*хлеб черный)</small>	45	2.98	0.40	19.08	91.78	0.00
Итого			615	36.73	27.56	85.61	758.93	21.61
Уплотненный полдник								
2010	51	*КОТЛЕТА РЫБНАЯ <small>(*филе минтая, *батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)</small>	60	9.70	4.34	8.71	112.96	0.10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ <small>(*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)</small>	130	3.72	4.19	39.09	208.92	0.00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар)</small>	180	0.07	0.00	8.84	35.61	0.02
Итого			370	13.49	8.53	56.64	357.49	0.12
Всего				63,50	51,63	196,41	1 530,84	24,05

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



МЕНЮ
25 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (*пшеница *молоко 2.5% жирности вода питьевая *сахар *соль *масло сливочное 72.5%)	150/3	4,50	5,48	19,46	145,87	0,42
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай вода питьевая *сахар)	150	0,06	0,00	7,57	30,50	0,01
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	7	0,03	5,71	0,06	51,76	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	25	2,03	0,25	12,46	60,42	0,00
Итого			335	6,62	11,44	39,55	288,55	0,43
II Завтрак								
2008	435	*КЕФИР (*кефир)	150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
Итого			150	4,49	0,15	5,99	46,46	1,50
Обед								
2012	83	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (*мясо говядина *лук вода питьевая *яйца куриные (шт.) *картофель *морковь *томатная паста *масло подсолнечное)	150	5,67	5,42	10,81	114,95	5,52
2010	56	*ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (*печень говяжья *масло подсолнечное *соль *томатная паста *мука *томатная паста вода питьевая)	50	19,13	14,66	5,07	251,15	14,65
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая вода питьевая *соль *масло сливочное 72.5%)	110	6,72	4,83	30,43	191,87	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты *сахар вода питьевая)	150	0,00	0,00	10,43	41,68	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб черный)	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
Итого			495	33,86	25,22	71,74	671,82	20,17
Уплотненный полдник								
2010	51	*КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая *батон вода питьевая *сухари панировочные *соль *масло подсолнечное)	50	8,14	3,45	7,60	94,23	0,09
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис вода питьевая *соль *масло сливочное 72.5%)	110	3,18	3,53	33,42	178,17	0,00
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай вода питьевая *сахар)	150	0,06	0,00	7,57	30,50	0,01
Итого			310	11,38	6,98	48,59	302,90	0,10
Всего				56,35	43,79	165,87	1 309,73	22,20

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.