

Утверждаю

Заведующий

МДОУ Детский сад № 29"

Молчанова Ю А /

МЕНЮ
26 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко 2,5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	180/4	4,77	6,44	19,21	154,63	0,50
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,86	35,69	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	7,29	14,99	42,88	336,52	0,52
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								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. НА МЯСН. БУЛЬОНЕ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	200	2,60	2,70	12,32	84,20	0,69
2010	66	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ (*картофель, *яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *масло подсолнечное, *лук, * филе грудки куриной, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *соль, *лавровый лист)	170	14,43	20,53	23,33	335,99	10,64
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное 72,5%, *мука, *томатная паста, *морковь, *лук, *сахар, *соль, *лавровый лист)	30	0,34	0,60	2,34	16,41	0,61
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	12,58	50,31	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			625	20,35	24,23	69,65	578,69	11,94
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко 2,5% жирности, *соль, *масло сливочное 72,5%)	170	17,16	22,62	3,26	285,60	0,26
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,86	35,69	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			410	20,53	22,98	28,74	404,33	1,48
Всего				48,69	62,72	154,01	1 380,65	26,94

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А. /

МЕНЮ

26 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко 2,5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/3	4,01	5,38	16,35	130,43	0,42
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,24	29,17	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	6,05	0,06	54,83	0,00
Итого			335	6,15	11,68	36,09	274,72	0,43
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Итого			130	0,52	0,52	12,77	61,22	13,03
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. НА МЯСН. БУЛЬОНЕ (*макаронные изделия, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	150	1,95	1,87	9,23	61,51	0,49
2010	66	*ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С КУРОЙ (*картофель, *яйца куриные (шт), *молоко 2,5% жирности, *масло подсолнечное, *лук, * филе грудки куриной, *масло сливочное 72,5%, *сухари панировочные, *соль, *лавровый лист)	140	12,11	17,23	19,20	280,46	8,77
2010	84	*СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сливочное 72,5%, *мука, *томатная паста, *морковь, *лук, *сахар, *соль, *лавровый лист)	20	0,27	0,55	2,08	14,44	0,41
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	10,33	41,28	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	35	2,34	0,31	14,98	72,06	0,00
Итого			495	16,67	19,96	55,82	469,75	9,67
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт), *молоко 2,5% жирности, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150	15,19	19,84	2,90	251,12	0,24
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	7,24	29,17	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
Итого			340	17,46	20,08	21,22	335,65	1,05
Всего				40,80	52,24	125,90	1 141,34	24,18

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.