

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

30 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		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)	180/4	4,77	6,42	19,21	154,50	0,50
2010	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко 2.5% жирности, вода питьевая, *сахар)	180	4,73	4,81	18,64	137,95	0,81
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	11,95	19,78	52,66	438,65	1,31
II Завтрак								
2012	401	* СНЕЖОК (*снежок 2.5%)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
Итого			180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
Обед								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	200	2,37	4,34	13,42	103,18	9,52
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сахари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	9,70	4,34	8,71	112,96	0,10
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	150	3,24	5,30	18,56	135,45	8,62
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)	180	0,18	0,05	14,08	58,48	1,42
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			635	18,47	14,43	73,85	501,85	19,66
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%, *сахари панировочные, *молоко сгущенное)	150/20	27,99	18,49	35,66	426,12	0,44
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,84	35,61	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	30,46	18,79	59,23	533,13	0,46
Всего				65,77	57,37	193,62	1 572,30	21,93

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю. А./

МЕНЮ

30 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	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	98	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко 2,5% жирности, вода питьевая, *сахар)	150	3,97	4,02	16,03	117,07	0,67
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
Итого			338	10,06	17,90	44,90	382,59	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								
2010	6	*БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	150	1,79	3,09	9,93	75,42	7,21
2010	51	* БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	50	8,15	3,70	7,62	96,58	0,09
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко 2,5% жирности, *масло сливочное 72,5%, *соль)	110	2,37	3,92	13,62	99,62	6,33
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*ягоды замороженные, *сахар, вода питьевая)	150	0,16	0,04	11,72	48,69	1,19
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб чёрный)	35	2,34	0,31	14,98	72,06	0,00
Итого			495	14,81	11,06	57,87	392,37	14,82
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)	130/20	24,62	16,23	31,41	374,76	0,39
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
Итого			320	26,29	16,43	48,47	451,53	0,40
Всего				55,23	49,03	157,81	1 308,72	16,73

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.