

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

31 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*вода питьевая, *макаронные изделия, *масло сливочное 72,5%, *сахар, *соль, *молоко 2,5% жирности)	150	4,21	3,36	14,59	106,30	0,54
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,46	60,42	0,00
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
Итого			332	6,33	9,32	34,68	248,98	0,55
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО (*яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.))	150	1,84	2,11	11,55	* 72,75	5,76
2010	82	*КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ (*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль, * филе грудки куриной)	140	16,74	17,87	15,12	290,26	31,37
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)	150	0,62	0,24	17,34	83,84	61,54
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	35	2,34	0,31	15,00	72,17	0,00
Итого			475	21,54	20,53	59,01	519,02	98,67
Уплотненный полдник								
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (*мясо свинина, *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *чеснок, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *мука, *лавровый лист)	120	16,74	22,77	30,90	397,37	6,46
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,17	2,82	43,40	0,02
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,57	30,50	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			330	19,24	26,14	51,11	518,87	6,49
Всего				47,63	56,51	157,54	1 347,97	118,71

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю. А. /



МЕНЮ
31 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(вода питьевая, *макаронные изделия, *масло сливочное 72,5%, *сахар, *соль, *молоко 2,5% жирности)</small>	180	5,03	4,03	17,24	126,31	0,64
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар)</small>	180	0,07	0,00	8,89	35,80	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			400	7,55	12,58	40,94	308,31	0,66
II Завтрак								
2008		* ЯБЛОКО <small>(*яблоко)</small>	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ <small>(*картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.))</small>	180	2,20	2,45	13,88	86,66	6,91
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ С КУРОЙ <small>(*капуста, *масло сливочное 72,5%, *морковь, *лук, *томатная паста, *мука, *сахар, *лавровый лист, *соль, * филе грудки куриной)</small>	150	17,93	19,33	15,84	311,37	33,55
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(* хлеб черный)</small>	45	2,98	0,40	19,09	91,86	0,00
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ <small>(*шиповник, *изюм, *сахар, вода питьевая)</small>	180	0,73	0,27	20,40	98,42	71,86
Итого			555	23,84	22,45	69,21	588,31	112,32
Уплотненный полдник								
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ <small>(* мясо свинина, *мясо говядина, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *рис, *соль, *чеснок, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *мука, *лавровый лист)</small>	130	17,97	24,72	33,36	429,98	6,99
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 <small>(*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)</small>	50	1,04	3,98	3,43	53,92	0,03
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ <small>(*чай, вода питьевая, *сахар)</small>	180	0,07	0,00	8,89	35,80	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ <small>(* батон)</small>	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			390	21,48	29,00	60,41	591,10	7,04
Всего				53,39	64,55	183,30	1 548,82	133,02

Старшая медсестра _____ Рогова З.Н.

Шеф-повар _____ Стояновская И.В.