

Утверждаю

Заведующий

«Детский сад № 29»
/Молчанова Ю А /



МЕНЮ

22 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	31	** КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка *молоко ультра 3.2%, вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72.5%)	180/4	4,64	6,79	19,86	156,72	0,24
2010	98	* КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток, *молоко ультра 3.2%, вода питьевая, *сахар)	180	4,73	5,27	18,63	137,88	0,37
2008		* БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (*батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		* МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,25	2,86	0,00	35,35	0,03
Итого			411	14,06	21,00	53,28	453,71	0,64
II Завтрак								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Итого			180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
Обед								
2010	10	* СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*горох, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *мясо говядина)	200	5,51	2,95	17,48	118,81	4,89
2010	73	* РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72.5%)	130	3,72	4,22	39,09	209,20	0,00
2010	55	* ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *соль, *лавровый лист)	70	21,16	23,47	5,59	318,54	2,58
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)	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00
Итого			625	33,37	31,04	92,86	784,77	7,47
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, *батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	11,31	5,05	10,18	131,74	0,12
2010	78	** КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко ультра 3.2%, *масло сливочное 72.5%, *соль)	150	3,24	5,47	18,56	135,78	8,50
2010	96	* ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,07	0,00	8,86	35,69	0,02
2016	202	* МАННИК (*мука, *сахар, *яйца куриные (шт), *масло подсолнечное, *сухари панировочные, *манка, *кефир, *сода, *ванилин)	50	2,77	1,20	23,54	115,94	0,04
Итого			450	17,39	11,72	61,14	419,15	8,68
Всего				65,72	63,94	225,46	1 735,03	20,39

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 29

/Молчанова Ю А./



МЕНЮ
22 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	31	* * КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (*манка *молоко ультра 3.2% вода питьевая *сахар *соль *масло сливочное 72.5%)	150/3	3,89	5,87	16,90	133,88	0,20
2010	98	* *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (*кофейный напиток *молоко ультра 3.2% вода питьевая *сахар)	150	3,92	4,39	15,67	115,49	0,31
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72.5%)	7	0,04	5,89	0,06	53,41	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,18	2,77	0,00	34,25	0,03
Итого			345	12,03	19,17	44,91	396,53	0,54
II Завтрак								
2008	442	* СОК для детского питания (*сок для детского питания)	150	0,80	0,20	14,82	64,94	1,20
Итого			150	0,80	0,20	14,82	64,94	1,20
Обед								
2010	10	*СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (*горох *картофель *морковь *лук *масло подсолнечное *вода питьевая *соль *лавровый лист *мясо говядина)	150	4,04	2,07	13,07	87,20	3,66
2010	55	*ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина *масло подсолнечное *лук *томатная паста *мука *соль *лавровый лист)	50	15,20	16,59	4,20	227,06	1,83
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис *вода питьевая *соль *масло сливочное 72.5%)	110	3,14	3,88	33,07	179,78	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты *сахар *вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			495	24,70	22,85	74,86	604,13	5,49
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая * батон *вода питьевая *сухари панировочные *соль *масло подсолнечное)	60	9,66	4,03	8,50	109,10	0,10
2010	78	**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель *молоко ультра 3.2% *масло сливочное 72.5% *соль)	120	2,59	4,32	14,85	108,21	6,80
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай *вода питьевая *сахар)	150	0,06	0,00	7,72	31,10	0,01
2016	202	*МАННИК (*мука *сахар *яйца куриные (шт) *масло подсолнечное *сухари панировочные *манка *кефир *сода *ванилин)	50	2,65	1,54	23,51	118,36	0,04
Итого			380	14,96	9,89	54,58	366,77	6,95
Всего				52,49	52,11	189,17	1 432,37	14,18

Старшая медсестра _____

Рогова З.Н.

Шеф-повар _____

Стояновская И.В.