

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Сад 12



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 82,5%)	180/3	4,47	5,35	18,69	141,46	0,45
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	180	4,67	4,87	18,46	137,86	0,76
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,04	4,94	0,05	44,80	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			399	11,58	15,46	51,93	395,52	1,21
II Завтрак								
2012	401	* МИЛКИ ДРИМС (*милки дримс)	180	4,89	4,37	7,88	98,67	0,50
	ТК№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			220	7,92	8,36	42,46	246,30	0,50
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *сметана 15%)	180	2,02	4,86	13,36	105,58	5,76
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	15,10	17,53	12,51	268,06	0,52
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	150	6,19	4,74	39,49	225,42	0,00
	ТК№0 14	* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	40	0,40	0,10	1,52	9,60	4,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,59	46,36	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			660	26,36	27,58	95,43	736,60	10,28
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*Филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	11,34	5,13	10,20	132,64	0,12
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	130	3,73	3,74	39,15	205,14	0,00
к/к	к/к	* КУКУРУЗА КОНС. (*кукуруза консервы)	30	1,06	0,07	2,21	13,58	1,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,04	36,95	0,22
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			440	18,68	9,24	75,33	459,71	1,74
Всего				64,54	60,64	265,15	1 838,13	13,73

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

"Детский сад № 29"

(Молчанова Ю.А.)

МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Ясли 12



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 82,5%)	150/2	3,85	4,22	16,45	119,64	0,39
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	150	3,51	3,70	14,97	108,39	0,59
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	26	2,06	0,26	12,62	61,19	0,00
Итого			334	9,45	12,31	44,08	326,62	0,98
II Завтрак								
2012	401	* МИЛКИ ДРИМС (*мили дримс)	150	4,07	3,64	6,57	82,23	0,42
	TK№0 18	*ПЕЧЕНЬЕ (* печенье)	40	3,03	3,99	34,58	147,63	0,00
Итого			190	7,10	7,63	41,15	229,86	0,42
Обед								
2012	56	* СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *сахар, вода питьевая, *соль, *сметана 15%)	150	1,69	4,63	11,63	95,10	4,80
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* Филе грудки куриной, ** Филе бедра куриной, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	12,97	15,45	10,88	234,19	0,44
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	120	4,91	4,00	31,29	180,97	0,00
	TK№0 14	* ПОМИДОР СВЕЖИЙ (*томаты грунтовые)	30	0,30	0,08	1,14	7,20	3,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,29	33,16	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			540	21,86	24,42	75,95	611,81	8,24
Уплотненный полдник								
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*Филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	9,60	4,72	8,84	116,50	0,10
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	110	3,19	2,75	33,57	171,70	0,00
к/к	к/к	* КУКУРУЗА КОНС. (*кукуруза консервы)	20	0,69	0,05	1,45	8,92	0,92
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,10	0,00	7,12	28,95	0,16
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			360	15,18	7,72	60,80	373,67	1,18
Всего				53,59	52,08	221,98	1 541,96	10,82

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.