

Утверждаю

Заведующий

МБОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

19 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3.2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	180/3	5,06	3,32	22,94	142,55	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,12	0,00	9,01	36,52	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	7	0,04	4,95	0,05	44,88	0,00
2008		*БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	15	3,39	4,30	0,00	53,07	0,04
Итого			415	11,01	12,87	46,73	348,42	0,51
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,81	0,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			210	5,26	4,03	27,74	193,61	0,50
Обед								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН.ГОРОШК. С МЯСОМ (* мясо свинина, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *горошек консервированный, *зелень сушеная)	180	5,44	11,53	7,66	156,47	4,13
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	70	10,59	25,25	4,91	289,86	2,09
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	130	7,90	5,27	35,71	221,45	0,00
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)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			600	26,58	42,40	76,86	795,80	6,22
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	170	11,98	18,44	17,55	284,44	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,13	0,00	9,03	36,74	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	14,51	18,74	41,31	392,58	9,17
Всего				57,36	78,04	192,64	1 730,41	16,40

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

19 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшени, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	150/2	4,30	2,83	19,67	121,89	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,09	0,00	7,09	28,67	0,02
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	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
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	10	2,18	2,77	0,00	34,28	0,03
Итого			344	8,66	9,99	39,42	283,43	0,44
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	151	2,92	2,19	4,38	70,18	0,42
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			181	4,69	3,60	26,88	179,98	0,42
Обед								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. С МЯСОМ (* мясо свинина, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *горошек консервированный, *зелень сушеная)	150	4,45	9,39	6,43	128,17	3,38
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	60	9,03	22,04	4,00	251,10	1,70
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	110	6,77	4,06	30,59	185,68	0,00
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			500	22,24	35,75	62,03	659,30	5,08
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОМ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	140	9,90	15,38	14,44	236,08	7,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,10	0,00	7,12	28,95	0,16
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,60	15,58	31,38	312,63	7,61
Всего				47,19	64,92	159,71	1 435,34	13,55

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.