

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

27 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)	180	4,46	2,93	18,72	119,77	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	9,03	36,68	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,91	4,44	0,27	60,64	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,04	4,81	0,05	43,60	0,00
Итого			436	11,95	12,48	42,80	332,09	0,48
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,79	0,50
Итого			180	3,49	2,62	5,24	83,79	0,50
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук , *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	180	6,79	2,45	12,83	100,76	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста , *рис, *лук , *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	9,68	18,21	17,72	274,50	14,48
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% , *мука , вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,18	2,84	43,50	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,64	46,52	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			560	19,30	24,10	57,75	526,47	19,50
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	130	5,37	4,29	34,23	197,08	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,76	8,60	0,00	106,14	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	180	0,15	0,00	9,07	37,08	0,22
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,68	13,19	58,03	411,70	0,30
Всего				49,42	52,39	163,82	1 354,05	20,78

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

27 сентября 2024 г.

Ясли 12



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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)	150	3,91	2,49	17,47	108,42	0,38
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,07	0,00	6,59	26,60	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	27	2,13	0,27	13,09	63,47	0,00
2012	213	* ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (*яйца куриные (шт.))	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
Итого			372	11,10	11,26	37,46	296,06	0,39
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	152	2,94	2,20	4,41	70,59	0,42
Итого			152	2,94	2,20	4,41	70,59	0,42
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук , *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)	150	6,00	1,57	11,08	82,71	4,23
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук , *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)	130	10,10	18,13	16,11	268,85	13,41
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% , *мука , вода питьевая, *соль)	30	0,76	2,47	2,82	36,66	0,02
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)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	18,18	22,35	48,17	467,71	17,66
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	110	4,65	3,21	29,66	166,23	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	19	4,37	5,56	0,00	68,57	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	150	0,09	0,00	6,65	27,26	0,33
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			299	10,71	8,97	46,13	309,66	0,39
Всего				42,93	44,78	136,17	1 144,02	18,86

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.