

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

9 января 2025 г.

Сад 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар , *соль)	180	4,69	3,91	17,83	125,92	0,47
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,04	4,80	0,05	43,53	0,00
Итого			396	7,27	9,01	41,60	277,37	0,50
II Завтрак								
2008	442	** СОК НЕКТАР ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ (*сок, нектар)	180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44
Итого			180	0,95	0,24	17,74	77,73	1,44
Обед								
2010	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия , *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, * зелень сушеная, *мясо говядина)	180	6,61	6,14	10,95	125,53	0,73
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* мясо свинина , * батон , *лук , *чеснок, *соль , *сухари панировочные, *масло подсолнечное)	70	9,46	21,02	13,25	280,29	0,31
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	130	3,73	4,16	39,12	208,89	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)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			590	21,79	31,58	87,66	722,34	1,04
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль , *масло сливочное 82,5%)	150	15,16	19,93	2,89	251,69	0,24
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			390	18,60	20,29	28,50	371,25	1,47
Всего				48,61	61,12	175,50	1 448,69	4,45

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

9 января 2025 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	34	*КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ (* геркулес "экстра", вода питьевая, *молоко паст. 3,2% жирн., *сахар, *соль)	150	4,04	3,35	15,02	106,98	0,40
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,09	0,00	7,70	31,16	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	26	2,04	0,26	12,55	60,82	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
Итого			331	6,20	7,62	35,31	235,24	0,42
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	13	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С МЯСОМ (*макаронные изделия , *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, * зелень сушеная, *мясо говядина)	180	6,63	6,54	11,00	129,57	0,78
2010	59	*ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ (* мясо свинина , * батон , *лук , *чеснок, *соль , *сахари панировочные, *масло подсолнечное)	60	8,21	18,82	11,45	248,07	0,26
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	110	3,16	3,12	33,24	173,62	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,41	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			520	19,32	28,66	72,77	626,46	1,04
Уплотненный полдник								
2010	43	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко паст. 3,2% жирн., *соль , *масло сливочное 82,5%)	130	13,27	17,51	2,50	220,84	0,20
к/к	к/к	* ГОРОШЕК консервированный (*горошек консервированный)	20	0,60	0,04	1,26	7,77	0,80
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,09	0,00	7,70	31,16	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			330	16,36	17,85	26,19	331,17	1,02
Всего				42,68	54,33	149,09	1 257,81	3,68

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.