

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

10 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	180	4,46	2,93	18,75	119,87	0,45
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	7,04	8,03	42,52	271,32	0,48
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,81	0,50
Итого			180	3,49	2,62	5,24	83,81	0,50
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, вода питьевая, *масло подсолнечное)	180	6,78	2,41	12,78	100,20	5,00
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (шт.), ** Филе бедра куриной)	130	11,99	12,13	17,70	228,77	14,82
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15% , *мука , вода питьевая, *соль)	40	0,84	3,18	2,84	43,56	0,02
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			560	21,60	17,98	57,66	480,16	19,84
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	130	5,37	4,27	34,23	196,94	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	30	6,75	8,58	0,00	105,92	0,08
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,15	0,00	9,03	36,92	0,22
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,67	13,15	57,99	411,18	0,30
Всего				46,80	41,78	163,41	1 246,47	21,12

Старшая медсестра

Рогова З.Н.,

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"
/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

10 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	35	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	150	3,82	2,51	16,15	102,93	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,05	0,00	7,15	28,79	0,01
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,04	0,25	12,50	60,58	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
Итого			330	5,94	6,77	35,84	228,58	0,40
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,92	2,19	4,37	70,06	0,42
Итого			150	2,92	2,19	4,37	70,06	0,42
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, вода питьевая, *масло подсолнечное)	150	5,70	2,00	10,45	82,71	4,15
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (шт.), ** филе бедра куриной)	110	10,11	10,21	14,84	192,19	12,58
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,68	2,42	2,40	34,23	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			460	17,81	14,81	44,97	385,10	16,75
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	110	4,58	3,81	29,25	169,76	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,57	5,81	0,00	71,67	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,07	0,00	7,21	29,18	0,11
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	10,82	9,82	46,28	318,21	0,17
Всего				37,49	33,59	131,46	1 001,95	17,74

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.