

Утверждаю



Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

**МЕНЮ**

15 января 2025 г.

**Сад 12**

| Сбор-ник рецеп-тур  | № 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<br>(*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль )                                                  | 180   | 4,46              | 2,93    | 18,73        | 119,77                          | 0,45           |
| 2010                | 100           | *КАКАО С МОЛОКОМ<br>(*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар )                                                                             | 180   | 4,67              | 4,87    | 18,52        | 138,08                          | 0,76           |
| 2012                |               | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>( *масло сливочное 82,5%)                                                                                                             | 6     | 0,04              | 4,82    | 0,05         | 43,67                           | 0,00           |
| 2008                |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон )                                                                                                                          | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,73        | 71,40                           | 0,00           |
| Итого               |               |                                                                                                                                                            | 396   | 11,57             | 12,92   | 52,03        | 372,92                          | 1,21           |
| II Завтрак          |               |                                                                                                                                                            |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2012                | 401           | * СНЕЖОК<br>(*снежок 2,5%)                                                                                                                                 | 180   | 4,89              | 4,37    | 7,88         | 98,67                           | 0,50           |
| 2008                |               | *ПРЯНИК<br>(*пряник)                                                                                                                                       | 30    | 1,77              | 1,41    | 22,50        | 109,80                          | 0,00           |
| Итого               |               |                                                                                                                                                            | 210   | 6,66              | 5,78    | 30,38        | 208,47                          | 0,50           |
| Обед                |               |                                                                                                                                                            |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2012                | 56            | * СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ<br>(*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное , *сахар , вода питьевая, *соль , *сметана 15% )        | 180   | 2,02              | 4,83    | 13,34        | 105,20                          | 5,76           |
| 2010                | 71            | *КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(* Филе грудки куриной, ** Филе бедра куриной, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное ) | 70    | 15,09             | 17,49   | 12,49        | 267,61                          | 0,52           |
| 2010                | 75            | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)                                                      | 150   | 6,18              | 4,74    | 39,48        | 225,35                          | 0,00           |
| 2010                | 91            | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)                                                                                     | 180   | 0,00              | 0,00    | 11,65        | 46,60                           | 0,00           |
| 2008                |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб черный)                                                                                                                            | 30    | 1,99              | 0,26    | 12,72        | 61,19                           | 0,00           |
| Итого               |               |                                                                                                                                                            | 610   | 25,28             | 27,32   | 89,68        | 705,95                          | 6,28           |
| Уплотненный полдник |               |                                                                                                                                                            |       |                   |         |              |                                 |                |
| 2010                | 51            | * КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(*Филе минтая, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное )                                            | 70    | 11,33             | 5,08    | 10,18        | 131,99                          | 0,12           |
| 2010                | 73            | *РИС ОТВАРНОЙ<br>(*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)                                                                                     | 130   | 3,73              | 3,71    | 39,15        | 204,93                          | 0,00           |
| 2010                | 96            | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)                                                                                                  | 180   | 0,15              | 0,00    | 9,06         | 37,03                           | 0,23           |
| 2008                |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон )                                                                                                                          | 30    | 2,40              | 0,30    | 14,73        | 71,40                           | 0,00           |
| Итого               |               |                                                                                                                                                            | 410   | 17,61             | 9,09    | 73,12        | 445,35                          | 0,35           |
| Всего               |               |                                                                                                                                                            |       | 61,12             | 55,11   | 245,21       | 1 732,69                        | 8,34           |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

15 января 2025 г.

Ясли 12



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                            | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                               |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 35                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль )                                                     | 150   | 3,75              | 2,49       | 15,97            | 101,84                                             | 0,39                  |
| 2010                          | 100                 | *КАКАО С МОЛОКОМ<br>(*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар )                                                                                | 150   | 3,51              | 3,70       | 14,97            | 108,39                                             | 0,59                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон )                                                                                                                             | 25    | 2,00              | 0,25       | 12,28            | 59,50                                              | 0,00                  |
| 2012                          |                     | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>( *масло сливочное 82,5%)                                                                                                                | 5     | 0,03              | 4,01       | 0,04             | 36,28                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 330   | 9,29              | 10,45      | 43,26            | 306,01                                             | 0,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 401                 | * СНЕЖОК<br>(*снежок 2,5%)                                                                                                                                    | 150   | 4,07              | 3,64       | 6,57             | 82,23                                              | 0,42                  |
| 2008                          |                     | *ПРЯНИК<br>(*пряник)                                                                                                                                          | 30    | 1,77              | 1,41       | 22,50            | 109,80                                             | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 180   | 5,84              | 5,05       | 29,07            | 192,03                                             | 0,42                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 56                  | * СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО<br>СМЕТАНОЙ<br>(*картофель, *свекла, *морковь, *лук, *масло подсолнечное , *сахар ,<br>вода питьевая, *соль , *сметана 15% )     | 150   | 1,83              | 3,95       | 15,72            | 86,00                                              | 4,79                  |
| 2010                          | 71                  | *КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(* Филе грудки куриной, ** Филе бедра куриной, * батон , вода<br>питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное ) | 60    | 12,91             | 15,44      | 10,56            | 232,55                                             | 0,44                  |
| 2010                          | 75                  | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное<br>82,5%)                                                      | 120   | 4,98              | 3,72       | 11,73            | 180,73                                             | 0,00                  |
| 2010                          | 91                  | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)                                                                                        | 150   | 0,00              | 0,00       | 3,20             | 35,94                                              | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб черный)                                                                                                                               | 20    | 1,22              | 0,10       | 5,48             | 40,79                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 500   | 20,83             | 23,29      | 46,71            | 576,01                                             | 5,23                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2010                          | 51                  | * КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(*Филе минтая, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль ,<br>*масло подсолнечное )                                            | 60    | 9,55              | 4,03       | 6,77             | 109,07                                             | 0,10                  |
| 2010                          | 73                  | *РИС ОТВАРНОЙ<br>(*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)                                                                                        | 110   | 3,14              | 2,74       | 33,53            | 169,41                                             | 0,00                  |
| 2010                          | 96                  | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)                                                                                                     | 150   | 0,89              | 0,89       | 7,31             | 31,59                                              | 0,09                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон )                                                                                                                             | 20    | 1,80              | 0,24       | 12,71            | 47,60                                              | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 340   | 14,48             | 6,97       | 53,16            | 357,67                                             | 0,19                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                               |       | 50,60             | 45,78      | 202,29           | 1 431,72                                           | 6,82                  |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Степановская И.Б.