

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

16 января 2025 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	5,06	3,32	22,85	142,14	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,12	0,00	8,98	36,40	0,02
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	4,82	0,05	43,67	0,00
Итого			396	7,62	8,44	46,61	293,61	0,47
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,82	0,50
Итого			180	3,49	2,62	5,24	83,82	0,50
Обед								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, *горошек консервированный, * зелень сушеная)	150	1,07	1,66	6,37	44,86	3,37
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина , *масло подсолнечное , *лук , *томатная паста, *мука , *огурцы консервированные)	60	9,07	21,63	4,17	248,26	1,77
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	130	7,89	5,25	35,70	221,28	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,65	46,60	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			550	20,02	28,80	70,61	622,19	5,14
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *томатная паста, *соль , *лавровый лист)	170	11,99	18,51	17,54	285,09	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	180	0,13	0,00	9,00	36,62	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	14,52	18,81	41,27	393,11	9,17
Всего				45,65	58,67	163,73	1 392,73	15,28

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

16 января 2025 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	32	*КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль)	150	4,31	2,84	19,50	121,38	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,26	29,33	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,03	0,25	12,44	60,29	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
Итого			330	6,45	7,10	39,24	247,28	0,41
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,92	2,19	4,37	70,00	0,42
Итого			150	2,92	2,19	4,37	70,00	0,42
Обед								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (*картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, *горошек консервированный, * зелень сушеная)	150	1,08	1,45	6,36	42,97	3,38
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина , *масло подсолнечное , *лук , *томатная паста, *мука , *огурцы консервированные)	50	7,64	18,10	3,66	208,80	1,55
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 82,5%)	110	6,72	4,17	30,39	185,58	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	9,03	36,11	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	16,76	23,90	57,92	514,25	4,93
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *томатная паста, *соль , *лавровый лист)	140	9,91	15,56	14,46	237,83	7,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)	150	0,09	0,00	7,28	29,59	0,15
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,60	15,76	31,56	315,02	7,60
Всего				37,73	48,95	133,09	1 146,55	13,36

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.