

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

22 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *макаронные изделия , *сахар , *соль)	180	5,02	4,03	17,29	126,50	0,64
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	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	4,45	0,27	60,73	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,04	4,81	0,05	43,60	0,00
Итого			436	12,51	13,59	41,32	338,70	0,67
II Завтрак								
		*НАПИТОК "Витошка" (*напиток "витошка")	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	180	7,88	8,23	13,93	161,44	7,44
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	70	15,09	17,44	12,50	267,09	0,52
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста , *масло сливочное 82,5%, *морковь, *лук , *томатная паста, *мука , *сахар , *лавровый лист, *соль)	150	3,78	5,00	15,87	126,13	32,97
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник , *изюм, *сахар , вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,39	98,45	71,92
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			610	29,47	31,20	75,41	714,30	112,85
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль)	180	4,81	2,90	19,60	124,30	0,36
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука , *сахар , *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (шт.), *соль , *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,83	8,49	29,82	210,54	0,00
Итого			410	8,78	11,39	58,40	371,31	0,39
Всего				50,76	56,18	175,13	1 424,31	113,91

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

22 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	14	*СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *макаронные изделия , *сахар , *соль)	180	5,02	4,03	17,29	126,50	0,64
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	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	4,45	0,27	60,73	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	6	0,04	4,81	0,05	43,60	0,00
Итого			436	12,51	13,59	41,32	338,70	0,67
II Завтрак								
		*НАПИТОК "Витошка" (*напиток "витошка")	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	77	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ С КУРОЙ (*картофель, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , вода питьевая, *яйца куриные (шт.), * зелень сушеная, * филе грудки куриной)	180	7,88	8,23	13,93	161,44	7,44
2010	71	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	70	15,09	17,44	12,50	267,09	0,52
2010	82	*КАПУСТА ТУШЁНАЯ (*капуста , *масло сливочное 82,5%, *морковь, *лук , *томатная паста, *мука , *сахар , *лавровый лист, *соль)	150	3,78	5,00	15,87	126,13	32,97
2012	398	*НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ (*шиповник , *изюм, *сахар , вода питьевая)	180	0,73	0,27	20,39	98,45	71,92
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			610	29,47	31,20	75,41	714,30	112,85
Уплотненный полдник								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*гречневая, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль)	180	4,81	2,90	19,60	124,30	0,36
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,98	36,47	0,03
2008	467	* БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (*мука , *сахар , *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (шт.), *соль , *дрожжи сухие, вода питьевая, *масло подсолнечное)	50	3,83	8,49	29,82	210,54	0,00
Итого			410	8,78	11,39	58,40	371,31	0,39
Всего				50,76	56,18	175,13	1 424,31	113,91

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.