

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

23 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	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая, *молоко паст. 3.2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль)	180	4,66	3,43	19,06	126,51	0,54
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3.2% жирн., вода питьевая, *сахар)	180	4,66	4,86	18,49	137,88	0,76
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	4,81	0,05	43,60	0,00
Итого			396	11,76	13,40	52,33	379,39	1,30
II Завтрак								
		* МАНДАРИН (* мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,89	6,68	68,78	8,71
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	11,31	5,02	10,14	131,17	0,12
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3.2% жирн., *масло сливочное 82,5%, *соль)	160	3,46	5,68	19,78	144,64	9,19
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,63	46,51	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			620	18,36	14,85	60,95	452,29	18,02
Уплотненный полдник								
2010	45	*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *мука, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 82,5%, *молоко сгущенное)	130/20	24,29	16,01	37,19	394,57	0,31
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
Итого			360	26,83	16,31	60,90	502,44	0,34
Всего				57,75	44,76	181,68	1 372,12	34,86

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

23 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	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая *молоко паст 3,2% жирн , вода питьевая, *сахар , *соль)	150	3,93	2,92	15,90	106,21	0,46
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст 3,2% жирн. , вода питьевая, *сахар)	150	3,73	3,98	15,40	113,50	0,64
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
Итого			330	9,69	11,16	43,62	315,49	1,10
II Завтрак								
		* МАНДАРИН (* мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Итого			100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста *картофель *морковь *лук , *томатная паста, *масло подсолнечное , вода питьевая, *соль , *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,96	6,68	69,50	8,69
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон , вода питьевая, *сахари панировочные, *соль , *масло подсолнечное)	60	9,75	4,21	8,78	112,13	0,10
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст 3,2% жирн. , *масло сливочное 82,5%, *соль)	150	3,24	5,21	18,59	134,72	8,64
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,47	33,86	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			560	15,91	13,56	51,00	391,00	17,43
Уплотненный полдник								
2010	45	*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *мука , *яйца куриные (шт.), *сахар , *соль , *масло сливочное 82,5%, *молоко сгущенное)	130/20	23,78	15,75	36,69	388,03	0,30
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай , вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,43	29,93	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			320	25,46	15,95	53,94	465,56	0,32
Всего				51,86	40,87	156,06	1 210,05	34,05

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.