

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"
/Молчанова Ю.А./**МЕНЮ**
24 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	6,37	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)	180	0,14	0,00	9,03	36,92	0,22
2008		*БАТОН (*батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			370	14,56	13,15	57,99	411,18	0,30
Всего				43,82	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

24 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)	150	3,76	2,49	15,65	100,52	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,06	0,00	7,40	29,78	0,01
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	5,85	6,75	35,37	226,08	0,40
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	150	2,91	2,18	4,37	69,86	0,42
Итого			150	2,91	2,18	4,37	69,86	0,42
Обед								
2012	87	*СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *масло подсолнечное)	150	5,67	2,66	10,73	89,68	4,16
2012	298	*ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 82,5%, *яйца куриные (1 класс), филе бедра куриной)	110	10,00	10,19	14,92	191,77	12,54
2012	354	*СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)	30	0,66	2,40	2,25	33,32	0,02
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,03	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			460	17,65	15,43	44,85	389,42	16,72
Уплотненный полдник								
2010	75	*МАКАРОНЫ ШЕКОДЕВИЧ (МАКАРОНЫ) (*макаронные изделия, вода (питьевая), *масло сливочное 82,5%)	150	4,58	3,53	29,09	166,55	0,00
2012		* СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр 50%)	20	4,50	3,73	0,00	70,68	0,06
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,06	0,00	7,45	30,18	0,14
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			300	10,69	7,46	46,36	315,01	0,20
Всего				37,15	33,82	130,95	1 000,37	17,74

Старшая медсестра

Ромова З.Н.

Шеф-повар

Стойановская И.И.