

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

(Молчанова Ю.А.)

МЕНЮ

3 октября 2024 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	4,30	2,83	19,67	121,89	0,39
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,09	0,00	7,09	28,67	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	26	2,06	0,26	12,62	61,19	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 82,5%)	5	0,03	4,01	0,04	36,28	0,00
Итого			331	6,48	7,10	39,42	248,03	0,41
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	151	2,92	2,19	4,38	70,18	0,42
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			181	4,69	3,60	26,88	179,98	0,42
Обед								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. С МЯСОМ (* мясо свинина, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *горошек консервированный, *зелень сушеная)	150	4,45	9,39	6,43	128,17	3,38
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	50	7,61	17,53	3,61	203,19	1,38
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	110	6,77	4,06	30,59	185,68	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,29	33,16	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			480	20,15	31,16	57,40	590,99	4,76
Уплотненный полдник								
2010	57	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ (* филе грудки куриной, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, *томатная паста, *соль, *лавровый лист)	140	9,90	15,38	14,44	236,08	7,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	150	0,10	0,00	7,12	28,95	0,16
2008		*БАТОН (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			310	11,60	15,58	31,38	312,63	7,61
Всего				42,92	57,44	155,08	1 331,63	13,20

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

3 октября 2024 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	142,26	0,45
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,12	0,00	8,96	36,32	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	4,79	0,05	43,47	0,00
Итого			396	7,62	8,41	46,59	293,45	0,47
II Завтрак								
2008		* ЙОГУРТ (* йогурт 1,5% жирности)	180	3,49	2,62	5,24	83,83	0,50
2008		*ПРЯНИК (*пряник)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			210	5,26	4,03	27,74	193,63	0,50
Обед								
2010	11	* СУП С ЗЕЛЕН.ГОРОШК. С МЯСОМ (* мясо свинина, *картофель, *морковь, *лук, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *горошек консервированный, *зелень сушеная)	180	5,44	11,55	7,66	156,60	4,13
2008	260	* АЗУ ИЗ СВИНИНЫ (* мясо свинина, *масло подсолнечное, *лук, *томатная паста, *мука, *огурцы консервированные)	60	9,07	21,58	4,16	247,73	1,78
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*гречневая, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 82,5%)	130	7,89	5,28	35,70	221,49	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,60	46,37	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			580	24,39	38,67	71,84	733,38	5,91
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	18,49	17,54	284,86	9,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ (*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)	180	0,13	0,00	8,98	36,54	0,13
2008		*БАТОН (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	14,52	18,79	41,25	392,80	9,17
Всего				51,79	69,90	187,42	1 613,26	16,05

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.