

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

4 июля 2024 г.

Ясли 12



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	36	*КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*ячневая, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%)	150/2	3,94	4,48	16,19	121,47	0,46
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	150	3,84	4,05	15,44	114,84	0,64
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	6	0,03	5,04	0,05	45,70	0,00
Итого			333	9,81	13,82	43,96	341,51	1,10
II Завтрак								
	ТК№0 20	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,59	3,71	6,72	67,27	8,71
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	60	9,73	4,34	8,67	112,81	0,10
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *соль)	120	2,60	4,27	14,85	108,65	6,90
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,60	34,41	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			540	15,91	12,58	51,56	384,33	15,71
Уплотненный полдник								
2010	45	*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *мука, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *молоко сгущенное)	130/20	23,69	15,55	36,37	384,63	0,30
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	150	0,08	0,00	7,69	31,03	0,02
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
Итого			320	25,37	15,75	53,88	463,26	0,32
Всего				52,59	42,65	170,40	1 285,10	21,15

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./

МЕНЮ

4 июля 2024 г.

Сад 12



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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, *масло сливочное 72,5%)	180/3	4,67	5,83	19,02	147,97	0,54
2010	100	*КАКАО С МОЛОКОМ (*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар)	180	4,66	4,86	18,44	137,64	0,76
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сливочное 72,5%)	7	0,04	5,78	0,06	52,43	0,00
Итого			400	11,77	16,77	52,25	409,44	1,30
II Завтрак								
	ТК№0 20	* БАНАН СВЕЖИЙ (* банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	4,02
Обед								
2010	7	*ЩИ СО СМЕТАНОЙ (*капуста, *картофель, *морковь, *лук, *томатная паста, *масло подсолнечное, вода питьевая, *соль, *лавровый лист, *сметана 15%)	180	1,60	3,91	6,68	68,96	8,71
2010	51	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (*филе минтая, * батон, вода питьевая, *сухари панировочные, *соль, *масло подсолнечное)	70	11,32	5,05	10,17	131,65	0,12
2010	78	*КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (*картофель, *молоко паст. 3,2% жирн., *масло сливочное 72,5%, *соль)	150	3,24	5,30	18,56	135,40	8,62
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,58	46,29	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (* хлеб черный)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			620	18,81	14,61	63,95	463,88	17,45
Уплотненный полдник								
2010	45	*СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*творог 9%, *мука, *яйца куриные (шт.), *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%, *молоко сгущенное)	150/20	27,54	18,14	42,24	447,59	0,35
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ (*чай, вода питьевая, *сахар)	180	0,14	0,00	8,96	36,41	0,03
2008		*БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ (* батон)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
Итого			380	30,08	18,44	65,93	555,40	0,38
Всего				62,16	50,32	203,13	1 524,72	23,15

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.