

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./

# МЕНЮ

5 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   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 35            | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%) | 150/2      | 3,77              | 3,99         | 15,67         | 114,13                        | 0,39          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай, вода питьевая, *сахар)   | 150        | 0,06              | 0,00         | 7,40          | 29,78                         | 0,01          |
| 2008                       |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон)  | 25         | 2,00              | 0,25         | 12,28         | 59,50                         | 0,00          |
| 2012                       |               | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сливочное 72,5%)   | 6          | 0,03              | 4,90         | 0,05          | 44,42                         | 0,00          |
| 2012                       | 213           | * ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(*яйца куриные (шт.))  | 40         | 4,96              | 4,49         | 0,27          | 61,29                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>373</b> | <b>10,82</b>      | <b>13,63</b> | <b>35,67</b>  | <b>309,12</b>                 | <b>0,40</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                       |               | * ЙОГУРТ<br>(* йогурт 1,5% жирности)  | 150        | 2,91              | 2,18         | 4,37          | 69,84                         | 0,42          |
| 2008                       |               | *ПРЯНИК<br>(*пряник)  | 35         | 2,07              | 1,65         | 26,25         | 128,10                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>185</b> | <b>4,98</b>       | <b>3,83</b>  | <b>30,62</b>  | <b>197,94</b>                 | <b>0,42</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 87            | *СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ<br>(* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)      | 150        | 5,69              | 1,99         | 10,77         | 83,85                         | 4,17          |
| 2012                       | 298           | *ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)                          | 120        | 9,11              | 17,04        | 16,57         | 256,88                        | 13,36         |
| 2012                       | 354           | *СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)   | 30         | 0,66              | 2,40         | 2,25          | 33,32                         | 0,02          |
| 2010                       | 91            | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)  | 150        | 0,00              | 0,00         | 8,47          | 33,86                         | 0,00          |
| 2008                       |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб черный)   | 30         | 1,99              | 0,26         | 12,72         | 61,19                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>480</b> | <b>17,45</b>      | <b>21,69</b> | <b>50,78</b>  | <b>469,10</b>                 | <b>17,55</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 75            | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)                             | 110        | 4,56              | 3,53         | 29,09         | 166,55                        | 0,00          |
| 2012                       |               | * СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(*сыр 50%)  | 20         | 4,50              | 5,73         | 0,00          | 70,68                         | 0,06          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ<br>(*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)  | 150        | 0,09              | 0,00         | 7,45          | 30,18                         | 0,14          |
| 2008                       |               | *БАТОН<br>(* батон)   | 20         | 1,60              | 0,20         | 9,82          | 47,60                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>300</b> | <b>10,75</b>      | <b>9,46</b>  | <b>46,36</b>  | <b>315,01</b>                 | <b>0,20</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>44,00</b>      | <b>48,61</b> | <b>163,43</b> | <b>1 291,17</b>               | <b>18,57</b>  |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.



Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

Молчанова Ю.А./



**МЕНЮ**  
5 июля 2024 г.  
Сад 12

| Сборник рецептов           | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|----------------------------|---------------|---|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                            |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>             |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 35            | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар, *соль, *масло сливочное 72,5%) | 180/3      | 4,48              | 5,34         | 18,78         | 141,71                        | 0,45          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай, вода питьевая, *сахар)   | 180        | 0,14              | 0,00         | 8,99          | 36,52                         | 0,03          |
| 2012                       |               | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сливочное 72,5%)   | 7          | 0,04              | 5,78         | 0,06          | 52,36                         | 0,00          |
| 2008                       |               | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон)  | 30         | 2,40              | 0,30         | 14,73         | 71,40                         | 0,00          |
| 2012                       | 213           | * ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(*яйца куриные (шт.))  | 40         | 4,91              | 4,44         | 0,27          | 60,63                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>440</b> | <b>11,97</b>      | <b>15,86</b> | <b>42,83</b>  | <b>362,62</b>                 | <b>0,48</b>   |
| <b>II Завтрак</b>          |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008                       |               | * ЙОГУРТ<br>(* йогурт 1,5% жирности)  | 180        | 3,49              | 2,62         | 5,24          | 83,81                         | 0,50          |
| 2008                       |               | *ПРЯНИК<br>(*пряник)  | 35         | 2,07              | 1,65         | 26,25         | 128,10                        | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>215</b> | <b>5,56</b>       | <b>4,27</b>  | <b>31,49</b>  | <b>211,91</b>                 | <b>0,50</b>   |
| <b>Обед</b>                |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012                       | 87            | *СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ<br>(* сардина консервы, *картофель, *морковь, *лук, *рис, *масло сливочное 72,5%, вода питьевая)      | 180        | 6,79              | 2,45         | 12,77         | 100,64                        | 5,00          |
| 2012                       | 298           | *ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(*капуста, *рис, *лук, *масло сливочное 72,5%, *яйца куриные (шт.), *мясо свинина)                          | 130        | 9,72              | 18,27        | 17,67         | 275,04                        | 14,48         |
| 2012                       | 354           | *СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(*сметана 15%, *мука, вода питьевая, *соль)   | 40         | 0,85              | 3,17         | 2,83          | 43,54                         | 0,02          |
| 2010                       | 91            | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты, *сахар, вода питьевая)  | 180        | 0,00              | 0,00         | 11,62         | 46,44                         | 0,00          |
| 2008                       |               | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб черный)   | 40         | 2,65              | 0,35         | 16,96         | 81,58                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>570</b> | <b>20,01</b>      | <b>24,24</b> | <b>61,85</b>  | <b>547,24</b>                 | <b>19,50</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |               |   |            |                   |              |               |                               |               |
| 2010                       | 75            | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*макаронные изделия, вода питьевая, *соль, *масло сливочное 72,5%)                             | 130        | 5,36              | 4,28         | 34,23         | 196,99                        | 0,00          |
| 2012                       |               | * СЫР (ПОРЦИЯМИ)<br>(*сыр 50%)  | 30         | 6,75              | 8,58         | 0,00          | 105,89                        | 0,08          |
| 2010                       | 96            | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай, вода питьевая, *сахар, *лимон)   | 180        | 0,15              | 0,00         | 9,03          | 36,92                         | 0,22          |
| 2008                       |               | *БАТОН<br>(* батон)   | 30         | 2,40              | 0,30         | 14,73         | 71,40                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>               |               |   | <b>370</b> | <b>14,66</b>      | <b>13,16</b> | <b>57,99</b>  | <b>411,20</b>                 | <b>0,30</b>   |
| <b>Всего</b>               |               |   |            | <b>52,20</b>      | <b>57,53</b> | <b>194,16</b> | <b>1 532,97</b>               | <b>20,78</b>  |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.