

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС № 34 "Мальчи"
Иванова Ж.А.

МЕНЮ

29 мая 2025 г.

Ясли 12 часов

Ясли 12 часов								
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								
2006	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ (пшеница перловка, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, масло сливочное несоленое)	155	5,96	7,62	20,97	177,34	0,73
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное несоленое, хлеб ломтики французской муки высшего сорта)	20/7	1,57	6,01	10,10	100,77	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	170	3,71	3,89	11,77	97,69	0,65
Итого			362	11,24	17,62	42,84	376,00	1,38
II Завтрак								
2006		ЯБЛОКО (яблоко)	110	0,44	0,44	10,80	51,80	11,02
Итого			110	0,44	0,44	10,80	51,80	11,02
Обед								
2012	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНАМИ (макароны пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, варенные макароны высшего сорта, сахар песок, масло сливочное несоленое)	150	4,83	6,93	16,46	148,58	0,62
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (пшеница перловка, картошка, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль, подсолнечное, масло сливочное несоленое, морковь)	175	11,27	24,62	21,48	353,02	10,64
2006	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (яблоки сортовой (кислые), сахар песок, вода питьевая)	170	0,30	0,07	13,58	56,62	0,00
		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(ХЛЕБ) (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,61	0,32	17,01	82,61	0,00
Итого			535	19,01	31,94	68,53	640,83	11,26
Полдник								
2008		ЗЕФИР (зефир)	34	0,27	0,03	26,98	110,22	0,00
2006		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный (французской муки высшего сорта))	21	1,60	0,13	10,51	49,61	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА (сок апельсиновый, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,54	0,11	22,19	91,53	0,88
Итого			235	2,41	0,27	59,68	251,36	0,88
Ужин								
2012	233	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ (сырники пшеничные высшего сорта, вода питьевая, творог 5,0% жирности, морковь, масло сливочное несоленое, яблоко кислое, яйца куриные (с/г), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	130	16,48	12,16	28,05	290,32	0,82
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (хлеб пшеничный высшего сорта, вода питьевая, сметана 10% жирности)	55	0,71	1,92	3,02	32,30	0,02
2006		ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ(БАТОН) (хлеб пшеничный (французской муки высшего сорта))	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	160	3,62	3,89	10,99	94,41	0,67
Итого			365	22,34	18,09	52,10	464,39	1,51
Всего				55,44	68,26	233,95	1 784,38	26,05