

Утверждаю

И.о. Заведующей
 МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»
 /Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ

1 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	150	5,1	7	16,5	151	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	30/6/4	3,2	6,4	15,1	130	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,3	2,9	11	84	0,6
Итого			340	11,6	16,3	42,6	365	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла 20%, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	2	4,7	39	1,3
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ (картофель 24%, горох, лук репчатый 16%, морковь 23%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, хлеб ржаной 0,730, птица тушка охл.)	150/9/9	7,1	4,7	20,4	152	3,8
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 23%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))	150	8,9	8,7	9	150	12,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			548	17,9	15,6	48,4	405	17,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
212	62	ГРЕНКИ (яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный 0,550, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	40	1,9	0,9	7,9	46	0,1
Итого			190	6,2	4,6	14,9	125	0,9
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь 23%, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	140	27,8	18,3	16,6	348	0,9
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20			6	24	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	1,8	0,1	11,8	56	0
Итого			370	29,7	18,4	41,4	456	0,9
Всего				65,9	55	157,4	1394	22,3

Утверждаю

И.о. Заведующей
 МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»
 /Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ
 1 ноября 2024 г.
 Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная)	200	5,3	7,7	19,7	170	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	3,8	7,8	16	149	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,5	2,9	12,1	90	0,6
Итого			453	12,6	18,4	47,8	409	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Итого			100	0,6	0,1	12,6	54	2,5
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла 20%, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2	7,3	51	1,9
2012	109	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ (хлеб ржаной 0,730, вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 23%, соль йодированная, горох, картофель 24%, масло подсолнечное рафинированное, птица тушка охл.)	200/11/9	9,2	6,2	26	197	4,4
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 23%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))	200	10,2	9,4	12,3	175	16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			730	21,9	17,8	62	497	22,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,3	4,7	8,9	100	1
	62	ГРЕНКИ (яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный 0,550, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	2,9	1,4	12,9	76	0,1
Итого			250	8,2	6,1	21,8	176	1,1
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь 23%, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	160	26,8	17,9	19,8	353	0,8
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		11,9	48	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			420	29,4	18,1	54,5	504	0,8
Всего				72,7	60,5	198,7	1640	27,8