

Утверждаю

И.о.заведующей  
 МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»  
 /Е.П.Страдымова/

**МЕНЮ**  
**3 апреля 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок)	200	4,7	6,5	21,2	163	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	4,4	7,8	19,7	167	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,7	3	12	91	0,6
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>12,8</b>	<b>17,3</b>	<b>52,9</b>	<b>421</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 40%, морковь 30%, огурцы соленые, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2,1	3,7	38	3,5
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, фасоль 0,220, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	200/9	3,4	4,5	13,5	111	14,7
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное, картофель 40%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	200	10,5	13,1	16,4	225	8,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>719</b>	<b>18</b>	<b>20,1</b>	<b>61,6</b>	<b>503</b>	<b>26,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	5	3,5	26,6	157	0,1
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>10,6</b>	<b>8,4</b>	<b>35,9</b>	<b>262</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное)	160	20,5	15,9	12,2	276	0,3
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	20			3,9	15	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	3,2	0,3	20,9	99	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>23,8</b>	<b>16,2</b>	<b>46</b>	<b>426</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>65,2</b>	<b>62</b>	<b>196,4</b>	<b>1612</b>	<b>29,3</b>

Утверждаю

И.о.заведующей  
 МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»  
 \_\_\_\_\_ /Е.П.Страдымова/

**МЕНЮ**  
 3 апреля 2025 г.  
 Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок)	150	4,6	6,9	17,3	150	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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,7	2,2	10,2	71	0,5
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>10,5</b>	<b>15,5</b>	<b>42,6</b>	<b>351</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 40%, морковь 30%, огурцы соленые, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,3	2	2,3	29	1,5
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, фасоль 0,220, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	150/9	2,7	4,6	11,1	101	11,1
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное, картофель 40%, лук репчатый 16%, яйца куриные (шт.))	150	8,6	8,8	12,1	163	6,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>14,2</b>	<b>15,8</b>	<b>49,3</b>	<b>402</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	60	3,4	2,9	19,2	117	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,7</b>	<b>6,6</b>	<b>26,2</b>	<b>196</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная, творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	140	12,3	10,9	8,6	184	0,2
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	20			3,9	15	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	2,4	0,2	15,7	74	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>14,8</b>	<b>11,1</b>	<b>35,2</b>	<b>301</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>47,2</b>	<b>49</b>	<b>153,3</b>	<b>1250</b>	<b>21,2</b>