

Утверждаю

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

МЕНЮ
 5 августа 2024 г.
 Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр)	150	4,6	4,8	24	157	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		6	24	0
Итого			336	7	10	45,1	297	0
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								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная)	40	0,4	1	3,4	25	11,1
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла 27%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., картофель 40%, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	150/9	4,8	8	13,3	146	11
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, морковь 30%, томатная паста 0,480, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9,1	11	26,6	244	1,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16,9	20,4	68,1	528	23,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	42	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,7	4,8	21,2	146	0,3
Итого			210	9	8,5	28,2	225	1,1
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, картофель 40%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 30%, капуста белокочанная новый урожай 16%)	150	2,3	4,5	9,7	90	18
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	11,3	79	0,5
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,3	0,2	15,2	72	0
Итого			360	7,4	7,1	36,2	241	18,5
Всего				40,8	46,1	187,7	1334	45

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 августа 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр)	200	6,2	6,2	30,7	203	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7	2,8	6	18,6	140	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			447	9,1	12,2	57,4	375	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,4	0,1	7,4	32	1,5
Итого			110	0,4	0,1	7,4	32	1,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16%, лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1	1	4,7	33	21,9
2012	57	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла 27%, картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	200/11	6,1	7,9	16,2	162	14,7
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	10,5	12,7	31,4	283	2,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	20,9	22	80,3	607	38,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	42	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,4	5	24,3	159	0,1
Итого			270	10	9,9	33,6	264	1,1
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, картофель 40%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 30%, капуста белокочанная новый урожай 16%)	200	2,9	5,6	13,1	116	24,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,2	2,7	14,6	96	0,5
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	3,1	0,3	20,3	96	0
Итого			440	9,2	8,6	48	308	24,6
Всего				49,6	52,8	226,7	1586	66,1