

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
 4 апреля 2025 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 184           | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)   | 150        | 4,9               | 6,3         | 19,9         | 156                           | 0,6           |
| 2012             | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)   | 150        | 3                 | 2,6         | 10,6         | 78                            | 0,5           |
| 2012             |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)   | 30/6       | 2,3               | 5,2         | 15,1         | 116                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>336</b> | <b>10,2</b>       | <b>14,1</b> | <b>45,6</b>  | <b>350</b>                    | <b>1,1</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 212              | 223           | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ<br>(свекла 27%)  | 40         | 0,6               |             | 3,4          | 16                            | 1,6           |
| 2012             | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150/9      | 1,1               | 4,7         | 6,4          | 74                            | 3,1           |
| 2012             | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))                      | 150        | 8,9               | 8,7         | 9            | 150                           | 12,2          |
| 2008             | 411           | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая, сахар песок)  | 150        |                   |             | 13,8         | 55                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной 0,730)   | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>539</b> | <b>13,2</b>       | <b>13,8</b> | <b>49,6</b>  | <b>377</b>                    | <b>16,9</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)   | 150        | 4,3               | 3,7         | 7            | 79                            | 0,8           |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)   | 16         | 1,2               | 1,5         | 11,3         | 63                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>166</b> | <b>5,5</b>        | <b>5,2</b>  | <b>18,3</b>  | <b>142</b>                    | <b>0,8</b>    |
| <b>Ужин</b>      |               |  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012             | 247           | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированое)  | 60         | 6,5               | 4,3         | 1,8          | 71                            | 0,7           |
| 2008             | 181           | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)   | 130        | 2,6               | 4,3         | 18,8         | 125                           | 0             |
| 2012             | 391           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный, вода питьевая, сахар песок)  | 180        | 0,1               |             | 7            | 28                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный 0,550)   | 30         | 2,4               | 0,2         | 15,8         | 75                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>400</b> | <b>11,6</b>       | <b>8,8</b>  | <b>43,4</b>  | <b>299</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>40,5</b>       | <b>41,9</b> | <b>156,9</b> | <b>1168</b>                   | <b>19,5</b>   |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**4 апреля 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                  |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 184           | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное )  | 200        | 4,8               | 6,8         | 22,3         | 170                           | 0,6            |
| 2008             | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)   | 200        | 3,4               | 2,9         | 12           | 89                            | 0,6            |
| 2012             | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)   | 40/7       | 3,2               | 6,1         | 21,2         | 152                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>447</b> | <b>11,4</b>       | <b>15,8</b> | <b>55,5</b>  | <b>411</b>                    | <b>1,2</b>     |
| <b>Обед</b>      |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
|                  | 223           | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ 60<br>(свекла 27%)   | 60         | 0,9               | 0,1         | 5,1          | 24                            | 2,4            |
| 2012             | 82            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 200/11     | 1,3               | 6,2         | 7,8          | 92                            | 3,7            |
| 2012             | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))                      | 200        | 10,2              | 10,2        | 12,3         | 182                           | 16             |
| 2008             | 411           | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)   | 200        |                   |             | 15,6         | 62                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной 0,730)   | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>721</b> | <b>15,7</b>       | <b>16,9</b> | <b>62</b>    | <b>462</b>                    | <b>22,1</b>    |
| <b>Полдник</b>   |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008             | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)   | 200        | 5,6               | 4,9         | 9,3          | 105                           | 1              |
| 2008             |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )  | 16         | 1,2               | 1,5         | 11,3         | 63                            | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>216</b> | <b>6,8</b>        | <b>6,4</b>  | <b>20,6</b>  | <b>168</b>                    | <b>1</b>       |
| <b>Ужин</b>      |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012             | 247           | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированое)  | 80         | 7,4               | 4,3         | 2,2          | 77                            | 0,9            |
| 2008             | 323           | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное )  | 140        | 4                 | 4,5         | 28,5         | 170                           | 0              |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный )   | 200        | 0,1               |             | 10           | 40                            | 0              |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный 0,550)   | 40         | 3,2               | 0,3         | 21,1         | 100                           | 0              |
| <b>Итого</b>     |               |  | <b>460</b> | <b>14,7</b>       | <b>9,1</b>  | <b>61,8</b>  | <b>387</b>                    | <b>0,9</b>     |
| <b>Всего</b>     |               |  |            | <b>48,6</b>       | <b>48,2</b> | <b>199,9</b> | <b>1428</b>                   | <b>25,2</b>    |