

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 января 2025 г.
 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	110	3,7	2,6	16,6	104	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	30/6/4	3,2	6,4	15,1	130	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		7	28	0
Итого			300	7	9	38,7	262	0
Обед								
2008	39	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная 20%, морковь 23%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый 16%)	40	0,5	2,9	3,6	43	4,5
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 23%, соль йодированная, сметана 15% жирности, картофель 24%, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	150/9	3,9	6,1	14,3	127	4,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель 24%, лук репчатый 16% , вода питьевая, морковь 23%, соль йодированная, масло сливочное)	150	1,6	8,4	11,5	127	5,7
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	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	8,6	17,8	52,2	402	14,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			168	5,6	5,3	19,8	150	0,8
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливочное , соль йодированная)	150	5,4	8,1	1,2	100	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,5	3	12,3	91	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	2,8	0,2	18,2	86	0
Итого			360	11,7	11,3	31,7	277	0,7
Всего				32,9	43,4	142,4	1091	15,9

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 января 2025 г.

Сад 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	3,9	5,9	17,4	137	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	5,1	7,9	24,4	189	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			383	9,1	13,8	49,9	358	0
Обед								
2008	39	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокачанная 20%, морковь 23%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый 16%)	60	0,8	2,9	4,3	48	6,8
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 23%, соль йодированная, сметана 15% жирности, картофель 24%, крупа пшениная, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай неразделанный)	200/11	4,7	5,6	17,4	139	5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (картофель 24%, лук репчатый 16%, вода питьевая, морковь 23%, соль йодированная, масло сливочное)	200	2	6,8	16	133	7,9
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	10,8	15,7	68,6	461	19,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			218	6,9	6,5	22,1	176	1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	180	5,6	8,3	1,4	103	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,5	11,5	82	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	3,7	0,3	24,3	115	0
Итого			420	12,3	11,1	37,2	300	0,6
Всего				39,1	47,1	177,8	1295	21,3