

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 февраля 2025 г.
 Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	40/7	3,6	6,1	24	165	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
Итого			377	8,6	11,4	55,9	360	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	200	0,2		4,7	20	0,9
2008		ЯБЛОКО (яблоки свежие)	100	0,2	0,2	5,4	26	5,5
Итого			300	0,4	0,2	10,1	46	6,4
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 30%, морковь 30%, огурцы соленые , лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2,1	4,3	41	3,9
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, картофель 30%, морковь 30%, лук репчатый 16%, огурцы соленые , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл. , сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/11	5,4	9	14,7	162	4,2
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ (вода питьевая, масло сливочное , соль йодированная, картофель 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 30%, птица тушка охл. , капуста белокочанная 20%)	200	10,1	12,6	12,8	207	24,4
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	19,6	24,1	62,7	551	32,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	460	ШТОЛИ С ИЗЮМОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное , яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	5,5	5,1	35,6	211	0,1
Итого			270	11,1	10	44,9	316	1,1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	180	5,6	8,3	1,4	102	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	12,8	86	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	2,1	0,2	14	66	0
Итого			420	10,7	10,9	28,2	254	0,6
Всего				50,4	56,6	201,8	1527	40,6

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 февраля 2025 г.
 Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская 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	4,2	16,6	119	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		7	28	0
Итого			296	6,1	9,4	38,7	263	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки свежие)	100	0,2	0,2	5,4	26	5,5
Итого			100	0,2	0,2	5,4	26	5,5
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 30%, морковь 30%, огурцы соленые , лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	2	2,9	32	2,2
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 30%, крупа перловая, морковь 30%, лук репчатый 16%, огурцы соленые , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл. , соль йодированная)	150/9	4,3	7	10,5	123	3,6
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ (картофель 30%, капуста белокочанная 20%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , птица тушка охл. , соль йодированная, вода питьевая)	150	9,1	9,3	10,4	164	22,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16,4	18,7	49,5	436	28,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	460	ШТОЛИ С ИЗЮМОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное , яйца куриные (шт.), виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	4,1	2,9	27,1	151	0
Итого			210	8,4	6,6	34,1	230	0,8
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливочное , соль йодированная)	150	5,4	8,1	1,1	99	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,4	13,6	88	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	2,8	0,2	18,2	86	0
Итого			360	11,2	10,7	32,9	273	0,6
Всего				42,3	45,6	160,6	1228	35,4