

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 марта 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 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	10,6	38,7	277	
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла 27%, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	2	4,7	39	1,3
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, крупа перловая, морковь 30%, лук репчатый 16%, огурцы соленные , 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 40%, капуста белокочанная 20%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное , птица тушка охл., соль йодированная, вода питьевая)	150	9,1	10,1	10,4	171	22,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16,6	19,5	50,4	446	27,6
Полдник								
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 рафинированное)	60	3,4	2,9	19,2	117	0
Итого			210	7,7	6,6	26,2	196	0,8
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливочное , соль йодированная)	150	5,3	8,2	1	98	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	3,1	0,3	20,5	97	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,6	3,1	11,5	90	0,6
Итого			330	12	11,6	33	285	0,7
Всего				43,3	48,3	148,3	1204	29,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 марта 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 И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	5,5	7,9	27,4	203	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода литьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
Итого			383	10,5	13,2	59,3	398	
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла 27%, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2	7,3	51	1,9
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, огурцы соленые , масло подсолнечное рафинированное, вода литьевая, 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 литьевая, масло сливочное , соль йодированная, картофель 40%, 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 литьевая)	200			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	19,6	24	64,7	557	30,5
Полдник								
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
Итого			270	10,6	8,4	35,9	262	1,1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	180	8,1	10,5	1,4	133	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	2,4	0,2	15,7	74	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода литьевая, сахар песок)	200	3,4	2,9	12	89	0,6
Итого			420	13,9	13,6	29,1	296	0,7
Всего				54,6	59,2	189	1513	32,3