

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 октября 2024 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (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		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	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			340	8,2	12,7	42	314	0,6
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 20%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная)	40	0,4	2	2,4	30	11,1
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 24%, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	150/9	4,8	7	10,5	126	12,6
2008	284	ТЕФТЕЛИ (вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), птица тушка охл.)	60	7,9	8,2	7	133	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель 24%, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное)	130	2,2	2,3	15,7	93	7,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			579	17,9	19,9	58,4	487	32,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	36	2,6	3,3	25,5	142	0
Итого			186	6,9	7	32,5	221	0,8
Ужин								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь 23%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,4	2	3,2	33	1,6
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	9,4	6,1	7,3	120	0,2
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, масло сливочное)	110	3,7	2,6	16,6	104	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3	2,6	10,5	78	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,5	0,2	16,7	79	0
Итого			400	19	13,5	54,3	414	2,3
Всего				52,5	53,2	197,3	1479	37,8

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 октября 2024 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	4,8	6,8	22,3	170	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7/6	4,3	7,8	19,1	164	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			453	9,2	14,6	49,5	366	0,5
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Итого			100	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная 20%, лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1	2	4,7	42	21,9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 24%, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	200/11	5,7	8	12,2	144	14,8
2008	284	ТЕФТЕЛИ (вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, птица тушка охл.)	70	9,2	8,9	11,5	163	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель 24%, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное)	150	2,7	2,5	18,8	109	9,1
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			741	21,9	21,8	75,2	587	46,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	36	2,6	3,3	25,5	142	0
Итого			236	8,2	8,2	34,8	247	1
Ужин								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь 23%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,6	2	4,3	39	2,4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	11,4	9,2	8,3	161	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, масло сливочное)	130	4,9	3,7	21,9	140	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,5	11,4	81	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	3,4	0,3	22,2	105	0
Итого			510	23,3	17,7	68,1	526	3,2
Всего				63,2	62,4	239,3	1776	53,6