

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 марта 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшенная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, сахар песок)	150	4,7	6,3	19,2	153	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3	2,4	11,6	81	0,5
Итого			336	10	13,9	45,9	350	1,1
Обед								
2008		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (морковь 30%, кукуруза консервы 0,240, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	1,9	1,8	27	0,7
2012	67	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, свекла 27%, соль йодированная)	150/9	4,1	5,9	9,4	109	4,5
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (лук репчатый 16%, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица тушка охл., морковь 30%)	60	6,9	7,2	2,3	102	0,6
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сливочное)	110	3,2	2	20,6	113	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			559	17,2	17,4	56	452	5,8
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			12,8	51	0
2012	62	ГРЕНКИ (яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный 0,550, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	40	2,3	1,1	9,9	57	0,1
Итого			190	2,3	1,1	22,7	108	0,1
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	140	17,1	16,2	16,6	284	0,2
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20			5,9	24	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	1,2	0,1	7,7	37	0
Итого			370	18,4	16,3	36,2	369	0,2
Всего				47,9	48,7	160,8	1279	7,2

Утверждаю

И.о.заведующей

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ

12 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	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшениная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	5,2	6,3	22,9	171	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	40/7	2,1	6	14,2	119	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,6	2	11,1	74	0,4
Итого			447	9,9	14,3	48,2	364	1
Обед								
2008		САЛАТ "СОЛНЫШКО" (морковь 30%, кукуруза консервы 0,240, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,6	1,9	2,4	30	0,8
2012	57	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, птица тушка охл. , сметана 15% жирности, свекла 27%, соль йодированная)	200/11	5,2	8	12,9	144	6,2
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (лук репчатый 16%, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица тушка охл., морковь 30%)	70	7,7	7,8	3,1	114	0,8
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	130	4,3	2,1	27,4	146	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	21,1	20,2	74,8	567	7,8
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр. , вода питьевая, сахар песок)	200			14,6	58	0
	62	ГРЕНКИ (яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный 0,550, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	2,7	1,3	11,5	68	0,1
Итого			250	2,7	1,3	26,1	126	0,1
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш.сорт, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное , сахар песок, соль йодированная)	160	23,5	18,6	18,1	338	0,2
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		8,1	32	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	2,1	0,2	14,1	67	0
Итого			420	25,8	18,8	46,4	462	0,2
Всего				59,5	54,6	195,5	1519	9,1