

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

**МЕНЮ**

12 июля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                 | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ<br>(крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок)                                                                                                                                           | 200    | 5,4               | 8          | 24,2             | 190                                           | 0,6                   |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                              | 40/7/6 | 4,5               | 7,8        | 20,2             | 169                                           | 0                     |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                         | 200    | 2,7               | 2,2        | 14,3             | 88                                            | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 453    | 12,6              | 18         | 58,7             | 447                                           | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                              | 100    | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                            | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 100    | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                            | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 39                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>(сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)                                                                                                                     | 60     | 0,8               | 2,9        | 2,9              | 42                                            | 7,8                   |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ<br>(птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная) | 200/11 | 5,8               | 9,5        | 17,4             | 178                                           | 5                     |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%, яйца куриные (шт.))                                                                 | 200    | 10,2              | 9,4        | 12,4             | 175                                           | 16                    |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                     | 200    |                   |            | 14,6             | 58                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                                                    | 50     | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 721    | 20,1              | 22,2       | 68,5             | 555                                           | 28,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                 | 200    | 5,3               | 4,7        | 8,9              | 100                                           | 1                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                                                                               | 18     | 1,3               | 1,7        | 13,2             | 73                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 218    | 6,6               | 6,4        | 22,1             | 173                                           | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 247                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, томатная паста 0,480, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                     | 80     | 8,3               | 6,3        | 2,6              | 100                                           | 1,3                   |
| 2008                          | 323                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)                                                                                                                                                   | 140    | 4                 | 4,5        | 28,5             | 171                                           | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный)                                                                                                                                                                                          | 200    | 0,1               |            | 9                | 36                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                                                | 40     | 3,1               | 0,2        | 20,1             | 95                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 460    | 15,5              | 11         | 60,2             | 402                                           | 1,3                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        | 55,3              | 57,7       | 219,6            | 1620                                          | 34,2                  |

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

**МЕНЮ**

12 июля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                 | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ<br>(крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок)                                                                                                                                           | 150    | 4,9               | 7,1        | 19,8             | 163                                                | 0,6                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мокшанский 0,700)                                                                                                                                                              | 30/6/4 | 3,2               | 6,4        | 15,1             | 130                                                | 0                     |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                         | 150    | 3,6               | 2,9        | 12,5             | 91                                                 | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 340    | 11,7              | 16,4       | 47,4             | 384                                                | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                              | 100    | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                                 | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 100    | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                                 | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 39                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>(сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)                                                                                                                     | 40     | 0,5               | 2,9        | 2,4              | 38                                                 | 5,5                   |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ<br>(птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная) | 150/9  | 4,6               | 7,1        | 12,5             | 133                                                | 4,4                   |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%, яйца куриные (шт.))                                                                 | 150    | 8,9               | 7,9        | 9                | 143                                                | 12,2                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                     | 150    |                   |            | 11,9             | 47                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                                                    | 40     | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 539    | 16,6              | 18,3       | 52,8             | 443                                                | 22,1                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                 | 150    | 4,3               | 3,7        | 7                | 79                                                 | 0,8                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)                                                                                                                                                                                                                               | 18     | 1,3               | 1,7        | 13,2             | 73                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 168    | 5,6               | 5,4        | 20,2             | 152                                                | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 247                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480)                                                                                     | 60     | 6,8               | 3,3        | 2,9              | 69                                                 | 1,8                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)                                                                                                                                                   | 130    | 2,6               | 4,3        | 18,8             | 125                                                | 0                     |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                          | 180    | 0,1               |            | 8,9              | 36                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мокшанский 0,700)                                                                                                                                                                                                | 30     | 2,2               | 0,2        | 14,8             | 70                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 400    | 11,7              | 7,8        | 45,4             | 300                                                | 1,8                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        | 46,1              | 48         | 175,9            | 1322                                               | 27,9                  |