

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 ноября 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное , сахар песок, соль йодированная)	150	5,1	7	16,5	151	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550, сыр)	30/6/4	3,2	6,4	15,1	130	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,3	2,9	11	84	0,6
Итого			370	11,6	16,3	42,6	365	1,2
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	3	3,4	43	11,1
2012	67	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 24%, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, свекла 20%, соль йодированная)	150/9	4,1	7,9	9,4	127	4,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл. , картофель 24%, лук репчатый 16%, вода питьевая, морковь 23%, соль йодированная, масло сливочное)	150	8	9,1	11,3	159	5,8
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			12,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15,1	20,4	53,9	462	21,4
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	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай неразделанный, морковь 23%, хлеб пшеничный 0,550, лук репчатый 16%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сливочное)	50	4,5	2,2	1,5	45	0,3
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, масло сливочное)	110	3,7	2,6	16,6	104	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	2,2	0,2	14,3	68	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
Итого			370	10,5	5	39,4	245	0,3
Всего				45,4	48,4	172,2	1311	25,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 ноября 2024 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная)	200	5,3	7,7	19,7	170	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	4,3	7,8	19	163	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,4	11,2	79	0,5
Итого			453	12,5	17,9	49,9	412	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки свежие)	100	0,1	0,1	3,3	16	3,4
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			200	0,6	0,2	13,4	59	5,4
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная 20%, лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1	3	4,7	51	21,9
2012	57	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 24%, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, свекла 20%, соль йодированная)	200/11	5,2	9	12,9	153	6,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл., картофель 24%, лук репчатый 16%, вода питьевая, морковь 23%, соль йодированная, масло сливочное)	200	9,1	9,8	15,7	187	8,1
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			15,6	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	18,6	22,2	70,1	555	36,2
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	5,5	26,6	174	0,1
Итого			270	10,6	10,4	35,9	279	1,1
Ужин								
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай неразделанный, морковь 23%, хлеб пшеничный 0,550, лук репчатый 16%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная)	70	6,6	2,4	3,7	64	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное)	130	4,9	3,7	21,9	140	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	3	0,2	19,5	92	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			440	14,6	6,3	53,2	328	0,5
Всего				56,9	57	222,5	1633	44,2