

Утверждаю

И.о. Заведующей
МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»
/Ю.В.Винокурова/**МЕНЮ**
13 декабря 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	4,3	5,8	19	146	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	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)	150	3,3	2,9	11	84	0,6
Итого			340	10,8	15,1	45,1	360	1,1
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								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь 23%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,4	2	3,2	33	1,6
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла 20%, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл. , картофель 24%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	150/9	4,8	5,9	13	125	10,9
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное , морковь 23%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))	150	8,9	8,7	9	150	12,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16,7	17	49	417	24,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, повидло 0,650, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	60	3,9	2,3	28,6	149	0,1
Итого			210	8,2	6	35,6	228	0,9
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	60	6,5	4,3	1,8	71	0,8
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	2,7	18,8	111	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	2,2	0,2	14,4	68	0
Итого			400	11,4	7,2	41	274	0,8
Всего				47,6	45,4	180,8	1322	29,5

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 декабря 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	6,7	8,4	25,3	204	0,9
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	4,3	7,8	19,5	166	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	5,3	4,6	15,2	125	0,9
Итого			453	16,3	20,8	60	495	1,8
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,6	0,1	12,8	55	2,5
Итого			100	0,6	0,1	12,8	55	2,5
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь 23%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,6	3	4,3	48	2,4
2012	57	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла 20%, картофель 24%, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	200/11	6	7,9	15,6	159	14,6
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 23%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))	200	10,2	9,4	12,3	175	16
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	20,1	20,7	61,2	515	33
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, повидло 0,650, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	70	4,6	3,5	35,2	190	0,1
Итого			270	10,2	8,4	44,5	295	1,1
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	80	8,2	3,4	2,2	72	0,9
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	3,7	28,5	163	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	2,9	0,2	19,2	90	0
Итого			460	15,2	7,3	57	354	0,9
Всего				62,4	57,3	235,5	1714	39,3