

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

15 июля 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7/6	4,4	7,8	19,7	167	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
Итого			383	9,4	13,1	51,6	362	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,7	0,1	13,8	59	2,7
Итого			110	0,7	0,1	13,8	59	2,7
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,5	4	1,5	43	2,5
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшениная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	200/11	4,7	9,5	17,4	174	5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка ссл., картофель 40%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное)	200	9,6	10,6	17,4	203	9,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	18,1	24,5	67,2	561	17,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			218	6,9	6,5	22,1	176	1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	160	5,5	8,2	1,3	101	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,2	2,6	15,9	101	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	3	0,2	19,9	94	0
Итого			400	11,7	11	37,1	296	0,7
Всего				46,8	55,2	191,8	1454	21,5

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ**15 июля 2024 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	110	3,7	4,2	16,6	119	0
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			300	7	10,6	38,7	277	0
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,3	2,9	0,9	31	1,5
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	150/9	3,9	8	14,3	145	4,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл., картофель 40%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное)	150	8,2	9,1	12,2	164	6,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15	20,4	54,1	461	12,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			168	5,6	5,3	19,8	150	0,8
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливочное , соль йодированная)	150	5,4	8,1	1,1	99	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,4	2,7	14,1	95	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,3	0,2	15	71	0
Итого			360	11,1	11	30,2	265	0,7
Всего				39,2	47,4	152,9	1196	15,9