

Утверждаю

И.о. Заведующей

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ**16 января 2025 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 (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	30/6/4	3,2	6,4	15,1	130	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,9	2,3	10,5	74	0,5
Итого			340	11,2	15,7	42,1	355	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	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла 27%, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированое)	40	0,6	2	4,7	39	1,3
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 30%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	150/9	4,6	8,9	9,1	137	11,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл., картофель 30%, лук репчатый 16%, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное)	150	8	8,3	11,3	152	5,9
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15,8	19,6	50,8	445	19,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ (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 рафинированое)	60	3,4	2,9	19,2	117	0
Итого			210	7,7	6,6	26,2	196	0,8
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	70	9,6	6,9	7,5	130	0,2
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, вода питьевая, масло сливочное , соль йодированная)	130	9,6	2,3	20,1	139	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	2,4	0,2	15,5	73	0
Итого			410	21,7	9,4	51,1	374	0,2
Всего				56,9	51,4	180,3	1413	23,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 января 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная)	200	5,7	8	20,3	177	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	4,3	7,8	19	163	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,2	13,5	85	0,5
Итого			453	12,8	18	52,8	425	1,1
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	200	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Итого			200	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла 27%, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2	7,3	51	1,9
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 30%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	200/11	5,4	10	10,5	154	14
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл., картофель 30%, лук репчатый 16%, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное)	200	9,1	9	15,7	180	8,1
2008	402	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	18,6	21,4	62,5	518	24
Полдник								
2012	400	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	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	11,6	9,4	8,5	164	0,3
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная)	140	14,5	2,6	30,4	203	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	3,2	0,3	20,7	98	0
Итого			460	29,4	12,3	69,6	505	0,3
Всего				72	62,2	232,5	1777	28,8