

Утверждаю

И.о. Заведующей

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ**16 сентября 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное , сыр)	150	4	4,7	20,6	140	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		5,1	21	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,2	4,7	0,3	64	0
Итого			376	11,6	14,6	41,1	341	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16% , сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная)	40	0,4	1	3,4	25	11,1
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла 20%, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., картофель 24%, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	150/9	4,8	6	13	127	10,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, морковь 23%, томатная паста 0,480, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9	11	25,7	240	0,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16,8	18,4	64,9	497	22,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	42	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное , яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	3,8	4	19,9	131	0,1
Итого			210	8,1	7,7	26,9	210	0,9
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь 23%, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	140	27,8	18,3	16,5	348	0,9
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20			4,2	17	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,6	11,6	82	0,5
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			370	33,1	21,1	47,4	518	1,4
Всего				69,6	61,8	180,3	1566	24,9

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 сентября 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное , сыр)	200	5,6	6,1	27,4	187	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7	3	6	19,7	145	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		8,1	32	0
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,2	4,7	0,3	64	0
Итого			487	13,9	16,8	55,5	428	0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16% , лук репчатый 16% , сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	1	1	4,7	33	21,9
2012	57	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла 20%, картофель 24%, морковь 23%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодирсванная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	200/11	6	7,9	15,6	159	14,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное , морковь 23%, лук репчатый 16%, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	200	10,1	12,7	29,8	274	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	20,4	22	77,1	591	37,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	42	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	70	5	5,1	27,7	175	0,1
Итого			270	10,6	10	37	280	1,1
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь 23%, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, масло сливочное)	160	30,5	19,9	20,7	389	1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		9,7	39	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)	200	3,1	2,6	10,6	79	0,5
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			420	36,8	22,7	61,1	602	1,5
Всего				81,7	71,5	230,7	1901	39,9