

Утверждаю

И.о. Заведующей
МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ
16 декабря 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 (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		7	28	0
Итого			296	6,1	9,4	38,7	263	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								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 24%, морковь 23%, огурцы соленые , лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	2	2,9	32	2,2
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 24%, крупа перловая, морковь 23%, лук репчатый 16%, огурцы соленые , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл., соль йодированная)	150/9	4,3	9	10,5	141	3,6
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (капуста белокочанная 20%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 23%, лук репчатый 16%, птица тушка охл., масло сливочное , соль йодированная)	150	8,3	10,8	5,4	154	18
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	15,6	22,2	44,5	444	23,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	36	2,6	3,3	25,5	142	0
Итого			186	6,9	7	32,5	221	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	98	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,3	14,3	90	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	2,3	0,2	15,2	72	0
Итого			360	10,6	10,6	30,6	260	0,6
Всего				39,7	49,3	156,4	1231	27,2

Утверждаю

И.о. Заведующей

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ**16 декабря 2024 г.****Сад 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)	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	40/7	3	6	20	147	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
Итого			377	8	11,3	51,9	342	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	200	0,6	0,1	11,8	50	2,3
Итого			200	0,6	0,1	11,8	50	2,3
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 24%, морковь 23%, огурцы соленые , лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2,1	4,3	41	3,9
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, картофель 24%, морковь 23%, лук репчатый 16%, огурцы соленые , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/11	5,4	11,9	14,7	188	4,2
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (капуста белокочанная 20%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 23%, птица тушка охл., лук репчатый 16%, масло сливочное , соль йодированная)	200	9,5	12,2	6,6	177	22,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	19	26,6	56,5	547	30,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	36	2,6	3,3	25,5	142	0
Итого			236	8,2	8,2	34,8	247	1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	180	5,5	8,3	1,4	102	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,9	2,3	15,5	95	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	3,1	0,3	20,2	96	0
Итого			420	11,5	10,9	37,1	293	0,6
Всего				47,3	57,1	192,1	1479	34,4