

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

17 июля 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	5,9	7,7	21,9	182	0,7
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мошанский 0,700)	40/7/6	3,6	7,8	14,8	143	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	13,7	97	0,6
Итого			453	13,1	18,4	50,4	422	1,3
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16% , лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, огурцы грунтовые)	60	1,1	5	4,9	70	22,2
2012	57	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, свекла 27%, сахар песок, соль йодированная)	200/11	5,5	9	15,1	163	7,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (птица тушка охл., хлеб пшеничный мошанский 0,700, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, яйца куриные (шт.))	70	8,7	10,7	3,1	144	0,6
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , соль йодированная, вода питьевая)	130	4,3	2,9	27,4	153	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр. , вода питьевая, сахар песок)	200			18,7	75	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	22,9	28	90,4	707	30
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	130	3,8	3,3	5,2	69	0,9
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.))	70	4,5	1,5	23,2	124	0,1
Итого			200	8,3	4,8	28,4	193	1
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный мошанский 0,700, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , яйца куриные (шт.), лук репчатый 16%)	70	9,4	2,7	4,5	81	0,6
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	2,9	28,5	156	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		6,1	25	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мошанский 0,700)	40	2,2	0,2	14,7	69	0
Итого			450	15,7	5,8	53,8	331	0,6
Всего				60	57	223	1653	32,9

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

17 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	150	4,6	6,1	16,4	140	0,6
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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3	2,4	11,6	81	0,5
Итого			340	10,8	14,9	43,1	351	1,1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16% , сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная, огурцы грунтовые)	40	0,4	2	3,5	35	11,3
2012	67	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, свекла 27%, сахар песок, соль йодированная)	150/9	4,2	7,9	11	133	5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, птица тушка охл., яйца куриные (шт.))	60	7,6	10,7	2,2	136	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сливочное)	110	3,2	2	20,6	113	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			14,4	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			559	18	23	68,7	556	16,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (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.))	60	3,4	0,9	19,2	99	0
Итого			210	7,7	4,6	26,2	178	0,8
Ужин								
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный мохшанский 0,700, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , яйца куриные (шт.), лук репчатый 16%)	60	7,8	3,1	3,5	73	0,5
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	1,9	18,8	103	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,1	21	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	1,7	0,1	11	52	0
Итого			400	12,2	5,1	38,4	249	0,5
Всего				48,7	47,6	176,4	1334	19,2