

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 марта 2025 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	4,9	6,3	19,9	156	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,6	3,1	11,5	89	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
Итого			336	10,8	14,6	46,5	361	1,2
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 40%, морковь 30%, огурцы соленные , лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,3	2	2,3	29	1,5
2012	67	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, свекла 27%, соль йодированная)	150/9	4,1	6,9	9,3	118	4,5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное , морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))	150	8,9	8,7	9	150	12,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			12,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,733)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15,9	18	50,4	430	18,2
Полдник								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кисломолочный продукт 2,5% жирности)	115	4,2	3,1	6,7	75	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	16	1,2	1,5	11,3	63	0
Итого			131	5,4	4,6	18	138	0,9
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	60	6,5	4,3	1,8	71	0,7
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	4,3	18,8	125	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			400	11,5	8,8	42,7	295	0,7
Всего				43,6	46	157,6	1224	21

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 марта 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	4,7	6,7	22,1	168	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,3	2,8	11,8	86	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	40/7	3,1	6	20,2	147	0
Итого			447	11,1	15,5	54,1	401	1,1
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 40%, морковь 30%, огурцы соленные, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	2,1	3,5	36	2,8
2012	57	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, свекла 27%, соль йодированная)	200/11	5,2	10	12,8	161	6,1
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйцо куриное (шт.))	200	10,2	10,2	12,3	182	16
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			15,6	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	19,3	22,7	65,4	543	24,9
Полдник								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кисломолочный продукт 2,5% жирности)	115	3,8	2,8	6,2	69	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	16	1,2	1,5	11,3	63	0
Итого			131	5	4,3	17,5	132	0,8
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	80	7,4	3,3	2,2	69	0,9
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	4,5	28,5	170	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			460	14,6	8	60,8	374	0,9
Всего				50	50,5	197,8	1450	27,7