

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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 (масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550, сыр)	30/6/4	3,2	6,4	15,1	130	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,4	10,4	74	0,5
Итого			370	11,1	15,8	42	355	1,1
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,4	2	3,2	33	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 30%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная 20%)	150/9	4,3	6,9	8,1	114	9
2008	284	ТЕФТЕЛИ (вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), птица тушка охл.)	60	7,9	8,2	7	133	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное)	110	3,7	2,6	16,6	104	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			12,8	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			559	18,9	20,1	64,7	517	11,2
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	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный 0,550, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), лук репчатый 16%)	60	7,6	3,8	2,7	74	0,5
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная)	130	9,6	3,1	20,1	147	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	2,1	0,2	13,6	64	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8	32	0
Итого			400	19,4	7,1	44,4	317	0,5
Всего				56,3	50	183,6	1410	13,6

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 января 2025 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная)	200	5,3	7,7	19,8	171	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	4,1	7,8	18,1	159	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,7	2,3	11,3	78	0,5
Итого			453	12,1	17,8	49,2	408	1
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,6	3	4,3	48	2,4
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	5,1	6,9	9,7	123	11
2008	284	ТЕФТЕЛИ (вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, птица тушка охл.)	70	9,2	8,9	11,5	162	0,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное)	130	4,9	4,5	21,9	147	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых 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	23,1	23,7	84,2	644	14,2
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								
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный 0,550, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), лук репчатый 16%)	70	8,9	2,4	3,9	74	0,5
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная)	140	14,5	4,2	30,4	218	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	2,8	0,2	18,6	88	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	36	0
Итого			450	26,3	6,8	61,9	416	0,5
Всего				69,7	56,5	230,1	1715	16,7