

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

**МЕНЮ**

22 июля 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                               | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное )                                                                                                                                                             | 130    | 4,9               | 5,3        | 21,9             | 155                                                | 0                     |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                          | 40/7/6 | 4,4               | 7,8        | 19,7             | 167                                                | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный )                                                                                                                                                                                                       | 200    | 0,1               |            | 8,1              | 32                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 383    | 9,4               | 13,1       | 49,7             | 354                                                | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная новый урожай 16% , лук репчатый 16% , сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                                  | 60     | 1                 | 1          | 4,7              | 33                                                 | 21,9                  |
| 2008                          | 102                 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, фасоль 0,200, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл. , сметана 20% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16% ) | 200/9  | 6,9               | 7,6        | 14,5             | 160                                                | 18,9                  |
| 2012                          | 304                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(птица тушка охл., масло сливочное , морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                  | 200    | 10,5              | 12,7       | 31,3             | 282                                                | 2,2                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                  | 200    |                   |            | 6,8              | 27                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                                                                  | 50     | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 719    | 21,7              | 21,7       | 78,5             | 604                                                | 43                    |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                               | 200    | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 105                                                | 1                     |
| 2008                          | 42                  | ПЛЮШКА С САХАРОМ<br>(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)                                              | 70     | 6,1               | 5,2        | 34,5             | 208                                                | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 270    | 11,7              | 10,1       | 43,8             | 313                                                | 1,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь 30%, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное )                                                         | 160    | 20,5              | 15,2       | 20,1             | 302                                                | 1                     |
| 2012                          | 358                 | СЛАДКАЯ ПОДЛИВА<br>(повидло 0,650)                                                                                                                                                                                                                               | 20     | 0,1               |            | 12,8             | 52                                                 | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, йогурт 3,2% жирности сладкий, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                     | 200    | 5,6               | 3,6        | 15               | 119                                                | 0,3                   |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                                                              | 40     | 3,1               | 0,2        | 20,1             | 95                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 420    | 29,3              | 19         | 68               | 568                                                | 1,3                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 72,1              | 63,9       | 240              | 1839                                               | 45,4                  |

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

**МЕНЮ****22 июля 2024 г.****Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                              | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное )                                                                                                                                                            | 110    | 3,7               | 4,2        | 16,6             | 119                                           | 0                     |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                         | 30/6/4 | 3,2               | 6,4        | 15,1             | 130                                           | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный )                                                                                                                                                                                                      | 150    | 0,1               |            | 6                | 24                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 300    | 7                 | 10,6       | 37,7             | 273                                           | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная новый урожай 16% , сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная)                                                                                                  | 40     | 0,4               | 1          | 3,4              | 25                                            | 11,1                  |
| 2008                          | 102                 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, фасоль 0,200, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16% ) | 150/9  | 5,7               | 5,8        | 12,1             | 129                                           | 15,3                  |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(птица тушка охл., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, морковь 30%, томатная паста 0,480, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное )                                                                                 | 150    | 9,1               | 11         | 26,6             | 244                                           | 1,3                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                 | 150    |                   |            | 5,8              | 23                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                                                                 | 40     | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 539    | 17,8              | 18,2       | 64,9             | 503                                           | 27,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                              | 150    | 4,3               | 3,7        | 7                | 79                                            | 0,8                   |
| 2008                          | 42                  | ПЛЮШКА С САХАРОМ<br>(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     | 5,8               | 5          | 28               | 179                                           | 0,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 210    | 10,1              | 8,7        | 35               | 258                                           | 1,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 238                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь 30%, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное )                                                        | 140    | 18,9              | 14,2       | 16               | 271                                           | 0,9                   |
| 2012                          | 358                 | СЛАДКАЯ ПОДЛИВА<br>(повидло 0,650)                                                                                                                                                                                                                              | 20     | 0,1               |            | 12,8             | 52                                            | 0                     |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                    | 180    | 3                 | 2,6        | 11,6             | 82                                            | 0,5                   |
| 2008                          | 73                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                                                             | 30     | 2,3               | 0,2        | 15,1             | 71                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 | 370    | 24,3              | 17         | 55,5             | 476                                           | 1,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | 59,2              | 54,5       | 193,1            | 1510                                          | 30,2                  |