

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

23 июля 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША "НЕЖНОСТЬ" НА МОЛОКЕ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное , крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	5,6	8,5	22,3	188	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный мошанский 0,700, сыр)	40/7/6	4,1	7,7	17,7	157	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,4	2,9	13,4	94	0,6
Итого			453	13,1	19,1	53,4	439	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,8	0,2	15,6	66	3,1
Итого			110	0,8	0,2	15,6	66	3,1
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ (свекла 27%, масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	60	0,7	1	3,9	28	2
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, огурцы соленые , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, соль йодированная)	200/11	5,4	9	14,9	163	4,2
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480, морковь 30%, лук репчатый 16%, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное , соль йодированная, птица тушка охл., капуста белокочанная новый урожай 16%)	200	10,3	11,5	12,9	199	23,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	19,7	21,9	59,7	519	30,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			218	6,9	6,5	22,1	176	1
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	11,1	7,6	5,8	135	0,3
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, вода питьевая, масло сливочное , соль йодированная)	140	14,6	4,2	30,4	218	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мошанский 0,700)	40	2,7	0,2	17,6	83	0
Итого			460	28,5	12	60,9	465	0,3
Всего				69	59,7	211,7	1665	35,7

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»
 /А.Д.Короткова/

МЕНЮ

23 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	189	КАША "НЕЖНОСТЬ " НА МОЛОКЕ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное , крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5,4	7,8	18,5	166	0,7
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный мошанский 0,700, сыр)	30/6/4	3,1	6,4	14,6	128	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,2	2,8	11	82	0,6
Итого			340	11,7	17	44,1	376	1,3
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								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦОМ (свекла 27% , масло подсолнечное рафинированное, огурцы соленые)	40	0,4	1	1,9	18	1
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 40% , крупа перловая, морковь 30%, лук репчатый 16%, огурцы соленые , масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная)	150/9	4,3	6	10,6	115	3,6
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480, морковь 30%, лук репчатый 16%, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное , соль йодированная, птица тушка охл., капуста белокочанная новый урожай 16%)	150	8,7	10	10,1	168	18,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16	17,4	46,4	410	23,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			168	5,6	5,3	19,8	150	0,8
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	9,5	6,1	7,5	122	0,2
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, вода питьевая, масло сливочное , соль йодированная)	130	9,6	3,1	20,1	147	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,1	21	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мошанский 0,700)	30	2	0,2	13,2	62	0
Итого			410	21,2	9,4	45,9	352	0,2
Всего				55	49,2	166,3	1331	27,6