

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	6,2	8	24,5	195	0,8
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	4,2	7,8	18,9	163	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	4,9	4,1	14,4	115	0,8
Итого			453	15,3	19,9	57,8	473	1,6
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,6	3	4,3	48	2,4
2012	57	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 30%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, свекла 27%, соль йодированная)	200/11	5,2	8	12,8	144	6,1
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное , морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))	200	10,2	10,2	12,3	182	16
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	19,3	21,6	58,4	507	24,5
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	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	80	8,2	3,4	2,2	72	0,9
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	3,7	28,5	163	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	2,8	0,2	18,6	88	0
Итого			460	15,1	7,3	56,4	352	0,9
Всего				56,6	55,3	194,7	1508	28

Утверждаю

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

МЕНЮ

24 января 2025 г.
Если 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	4,3	5,8	19	146	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный 0,550)	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)	150	3,3	2,9	11	84	0,6
Итого			340	10,8	15,1	45,1	360	1,1
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ (морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,4	2	3,2	33	1,6
2012	67	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 30%, 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
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16	18	45,3	410	18,3
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	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	0,8
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	2,7	18,8	111	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	2,1	0,2	14	66	0
Итого			400	11,3	7,2	40,6	272	0,8
Всего				43,7	45,6	150,8	1192	21