

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д. Короткова/

МЕНЮ

24 июля 2024 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	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное.)	200	6,3	7,2	25,2	192	0,8
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мошанский 0,700)	40/7	2,5	6	16,5	130	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,1	2,5	10	75	0,5
Итого			447	11,9	15,7	51,7	397	1,3
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ (капуста белокочанная новый урожай 16%, лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свекла 27%)	60	1	3	5,7	55	18,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,490, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	200/11	5,6	8	11,5	141	14,8
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	9,9	11,5	171	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель 40%, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное.)	150	2,7	4,9	18,8	131	9,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			741	21,8	26,2	76,5	631	43,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.))	70	4,4	1,5	23,2	123	0,1
Итого			270	10	6,4	32,5	228	1,1
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	160	12,2	11,7	16,3	222	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		9,7	39	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	2,6	0,2	16,9	80	0
Итого			420	15	11,9	50	370	0,1
Всего				58,7	60,2	210,7	1626	45,8

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

24 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшениная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, сахар песок)	150	4,5	6,1	19	150	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700, сыр)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3	2,4	10,7	77	0,5
Итого			336	9,8	13,7	44,8	343	1,1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ (капуста белокочанная новый урожай 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная, свекла 27%)	40	0,7	1	4,5	30	11,7
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	150/9	4,7	5,9	9,8	114	12,6
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	9,2	7	142	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель 40%, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное)	130	1,8	3,7	13	93	6,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			579	17,7	20,2	57,1	484	31,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.))	60	3,4	1	18,3	95	0
Итого			210	7,7	4,7	25,3	174	0,8
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	140	6,1	8,5	14,9	163	0
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		9,7	39	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,1	21	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	1,9	0,2	12,4	59	0
Итого			370	8,2	8,7	42,1	282	0
Всего				43,4	47,3	169,3	1283	33,2