

Утверждаю

И.о. Заведующей

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/Ю.В.Винокурова/

**МЕНЮ**

29 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 | 4,5               | 7,9        | 20,8             | 172                                                | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный )                                                                                                                                                      | 200    | 0,1               |            | 10               | 40                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 | 383    | 9,5               | 13,2       | 52,7             | 367                                                | 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                 | 5          | 4,7              | 69                                                 | 21,9                  |
| 2012                          |                     | СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный) | 200/11 | 4,7               | 9,5        | 17,4             | 174                                                | 5                     |
| 2012                          | 276                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(птица тушка охл., картофель 40%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное )                                               | 200    | 9,6               | 10,6       | 17,4             | 203                                                | 9,6                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                 | 200    |                   |            | 9,7              | 39                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                 | 50     | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 | 721    | 18,6              | 25,5       | 70,4             | 587                                                | 36,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                              | 200    | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 105                                                | 1                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )                                                                                                                                                                                           | 18     | 1,3               | 1,6        | 12,8             | 71                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 | 218    | 6,9               | 6,5        | 22,1             | 176                                                | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт. ), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное )                                                                                                   | 160    | 5,4               | 8,1        | 1,1              | 99                                                 | 0,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                             | 40     | 3,2               | 0,3        | 21               | 99                                                 | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                    | 200    | 3,3               | 2,7        | 12,8             | 90                                                 | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 | 400    | 11,9              | 11,1       | 34,9             | 288                                                | 0,7                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 |        | 46,9              | 56,3       | 180,1            | 1418                                               | 38,2                  |

Утверждаю

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

# МЕНЮ

29 июля 2024 г.

Ясли 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 )                                                                                                            | 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               |            | 7                | 28                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 | 300    | 7                 | 10,6       | 38,7             | 277                                                | 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               | 2          | 3,4              | 34                                                 | 11,1                  |
| 2012                          |                     | СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный) | 150/9  | 3,9               | 8          | 14,3             | 145                                                | 4,2                   |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ<br>(птица тушка охл. , картофель 40%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное )                                              | 150    | 8,2               | 9,1        | 12,2             | 164                                                | 6,7                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                 | 150    |                   |            | 9,7              | 39                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                 | 40     | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 | 539    | 15,1              | 19,5       | 56,6             | 464                                                | 22                    |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                              | 150    | 4,3               | 3,7        | 7                | 79                                                 | 0,8                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )                                                                                                                                                                                           | 18     | 1,3               | 1,6        | 12,8             | 71                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 | 168    | 5,6               | 5,3        | 19,8             | 150                                                | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                 |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт. ), масло сливочное , соль йодированная)                                                                                                   | 150    | 5,3               | 8          | 0,9              | 97                                                 | 0,1                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                             | 30     | 2,4               | 0,2        | 15,8             | 74                                                 | 0                     |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                    | 180    | 3,2               | 2,7        | 11,8             | 85                                                 | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 | 360    | 10,9              | 10,9       | 28,5             | 256                                                | 0,7                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                 |        | 38,6              | 46,3       | 143,6            | 1147                                               | 23,5                  |