

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
 29 марта 2024 г.  
 Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное)	200	4,8	7,5	18,4	160	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	40/7/6	4,2	7,8	18,5	161	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,5	2,1	11,6	75	0,4
<b>Итого</b>			<b>453</b>	<b>11,5</b>	<b>17,4</b>	<b>48,5</b>	<b>396</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,8	46	2,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,8</b>	<b>46</b>	<b>2,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые 1,5 кг, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	3,1	4,4	50	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная)	200/11	5,9	8	17,5	166	5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, капуста белокочанная, яйца куриные (шт.))	200	10,5	10,2	13,3	188	19,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>20,5</b>	<b>21,7</b>	<b>66,1</b>	<b>545</b>	<b>28,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	5	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло 0,650, хлеб пшеничный мохшанский)	40/20	3,2	0,2	36,8	162	0,1
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,8</b>	<b>5,1</b>	<b>46,1</b>	<b>267</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи 0,010, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	9,1	10,8	50,3	333	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	20	0,9	1,1	7	41	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,1</b>	<b>11,9</b>	<b>64,4</b>	<b>403</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>51,4</b>	<b>56,2</b>	<b>235,9</b>	<b>1657</b>	<b>32,7</b>

Утверждаю

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

# МЕНЮ

29 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное)	150	4,9	7,1	15,9	147	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	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	3,1	2,7	8,9	73	0,6
Итого			340	11,2	16,2	39,9	350	1,2
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые 1,5 кг, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	3	2,9	41	2,2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная)	150/9	4,6	8,1	12,5	142	4,4
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, капуста белокочанная, 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			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16,5	20,2	47,2	438	18,8
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло 0,650, хлеб пшеничный мохшанский)	30/20	2,4	0,2	28,3	124	0,1
Итого			200	6,7	3,9	35,3	203	0,9
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи 0,010, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, вода питьевая)	150	6,6	6,7	39,2	244	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (молоко густенное с сахаром 8,5% жирности)	20	0,5	0,6	4	24	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
Итого			350	7,2	7,3	50,2	296	0,1
Всего				42,1	47,7	182,7	1330	23