

Утверждаю

И.о. Заведующей
МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»
/Ю.В.Винокурова/**МЕНЮ**
14 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)	180	3	2,6	10,6	78	0,5
Итого			370	10,5	14,8	44,7	354	1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ (капуста белокочанная 20%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная, свекла 27%)	40	0,7	2	4,5	39	11,7
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель 30%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, птица тушка охл.)	150/9	5,8	6,7	17,3	154	3,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (хлеб пшеничный 0,550, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, птица тушка охл., яйца куриные (шт.))	60	7,6	10,7	2,2	136	0,5
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло сливочное)	110	3,2	2	20,6	113	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			13,8	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			559	19,9	21,8	75,4	579	16,1
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,8	4,1	7,9	88	0,9
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, повидло 0,650, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности)	60	3,9	3,2	27,6	154	0,1
Итого			210	8,7	7,3	35,5	242	1
Ужин								
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай неразделанный, морковь 30%, хлеб пшеничный 0,550, лук репчатый 16%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сливочное)	50	6,1	2,3	1,4	51	0,4
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	1,9	18,8	103	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	30	1,5	0,1	9,6	45	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
Итого			390	10,3	4,3	35,8	223	0,4
Всего				49,4	48,2	191,4	1398	18,5

Утверждаю

И.о. Заведующей
МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»
/Ю.В.Винокурова/**МЕНЮ**
14 января 2025 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	4,6	6,6	21,9	166	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный 0,550)	40/7/6	3,3	7,8	12,8	134	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	12,3	84	0,5
Итого			453	10,8	16,9	47	384	1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ (капуста белокочанная 20%, лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свекла 27%)	60	1	3	5,7	55	18,6
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель 30%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, птица тушка охл.)	200	7,1	8,7	21,7	194	4,4
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (птица тушка охл., хлеб пшеничный 0,550, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, яйца куриные (шт.))	70	8,6	10,7	2,9	142	0,6
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	130	4,3	2,1	27,4	146	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			15,6	62	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной 0,730)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			710	24,3	24,9	94,5	701	23,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,8	9,2	103	1
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, повидло 0,650, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности)	70	4,6	4,5	32,2	187	0,1
Итого			270	10,1	9,3	41,4	290	1,1
Ужин								
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (рыба минтай неразделанный, морковь 30%, хлеб пшеничный 0,550, лук репчатый 16%, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная)	70	8,1	2,5	2,9	68	0,5
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	2,9	28,5	156	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		8,1	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный 0,550)	40	1,9	0,2	12,7	60	0
Итого			450	14,1	5,6	52,2	316	0,5
Всего				59,3	56,7	235,1	1691	26,2