

Утверждаю

МДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

Заведующая

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

1 апреля 2024 г.

Ясли 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное , сыр)	150	4,6	4,8	24	157	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		7	28	0
Итого			336	7	10	46,1	301	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла , масло подсолнечное рафинированое)	40	0,4	1,9	2,3	29	1,1
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый , морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, картофель , крупа пшeнная, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай неразделанный)	150/9	3,9	6,1	14,3	127	4,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл, картофель , лук репчатый , томатная паста 0,540, вода питьевая, морковь, соль йодированная, масло сливочное)	150	8,2	12,3	12,3	193	6,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15,1	20,7	53,7	462	12
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	13	1	1,2	9,2	51	0
Итого			163	5,3	4,9	16,2	130	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 рафинированое, масло сливочное)	140	10,6	9,3	15,7	191	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20			7,4	30	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,6	11,7	83	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	30	2,3	0,2	15,4	73	0
Итого			370	16	12,1	50,2	377	0,6
Всего				43,9	47,8	176,3	1313	15,4

Утверждаю

МДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

Заведующая

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

1 апреля 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное , сыр)	200	6,2	6,2	30,7	203	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный мокшанский)	40/7	2,7	6	17,9	137	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
Итого			447	9	12,2	58,6	380	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Итого			110	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла , масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	2,9	3,6	43	1,7
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый , морковь, соль йодированная, сметана 15% жирности, картофель , крупа пшениная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	200/11	4,7	5,6	17,4	139	5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка окл. , картофель , лук репчатый , томатная паста 0,540, вода питьевая, морковь, соль йодированная, масло сливочное)	200	9,5	13,8	17,3	232	9,5
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
Итого			721	18,1	22,7	69,2	555	16,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	13	1	1,2	9,2	51	0
Итого			213	6,6	6,1	18,5	156	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	18,7	13,4	17,3	269	0,2
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		10,2	41	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,2	2,6	11,7	84	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский)	40	3,1	0,3	20,6	97	0
Итого			420	25,1	16,3	59,8	491	0,7
Всего				59,3	57,4	216,9	1628	20