

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ**3 июня 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	110	3,7	4,2	16,6	119	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30/6/4	3,2	6,4	15,1	130	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		7	28	0
Итого			300	7	10,6	38,7	277	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		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16% , сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная)	40	0,4	4	3,4	52	11,1
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшениная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	150/9	3,9	7,1	14,3	136	4,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (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 (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15,1	20,6	56,6	473	22
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (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 (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливочное , соль йодированная)	150	5,4	8,2	1	99	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	150	2,9	2,3	11,4	78	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			330	10,7	10,7	28,1	251	0,6
Всего				38,9	47,3	153,3	1194	25,4

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

М.А. /А.Д.Короткова/

МЕНЮ

3 июня 2024 г.

Сад 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	40/7/6	4,5	7,9	20,7	171	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
Итого			383	9,5	13,2	52,6	366	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Итого			110	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 15% , лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	60	1	5	4,7	69	21,9
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшениная, масло подсолнечное рафинированое, рыба минтай неразделанный)	200/11	4,7	8,5	17,4	165	5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (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	17,3	203	9,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	18,6	24,5	70,3	578	36,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (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 (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	160	7,9	10,3	1,3	130	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,2	13,4	85	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	40	3,2	0,3	20,9	99	0
Итого			400	13,9	12,8	35,6	314	0,6
Всего				49,5	57,1	192,3	1484	40,4