

Утверждаю

И.о. Заведующей

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ

11 сентября 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	150	4,5	6,5	16,6	144	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,2	2,7	10,5	80	0,6
Итого			336	10	14,4	42,2	340	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла 20%, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	1	2,3	20	1,1
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 23%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 24%, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	150/9	3,9	5,1	14	117	4,1
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (капуста белокачанная новый урожай 16%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 23%, лук репчатый 16%, сахар песок, птица тушка охл., масло сливочное, соль йодированная)	150	8,3	10,8	7,4	163	18,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15,2	17,3	45,6	401	23,3
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			168	6,3	6	21,1	165	0,9
Ужин								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	140	11,2	11,2	15,7	211	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		8,2	33	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	30	2,2	0,2	14,3	68	0
Итого			370	13,6	11,4	44,2	336	0,1
Всего				45,5	49,5	161,7	1283	34,2

Утверждаю

И.о. Заведующей

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/Ю.В.Винокурова/

МЕНЮ**11 сентября 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное , соль йодированная)	200	5	7,4	21,3	173	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7	2,9	6	19,2	143	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,5	11,2	80	0,5
Итого			447	10,9	15,9	51,7	396	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки свежие)	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла 20%, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	1,9	3,6	35	1,7
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 23%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 24%, крупа пшениная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	200/11	4,7	6,6	17	146	4,9
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (капуста белокоченная новый урожай 16% , масло подсолнечное рафинированное, морковь 23%, птица тушка охл. , лук репчатый 16%, сахар песок, масло сливочное , соль йодированная)	200	9,5	11,4	9,5	181	22,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	18,1	20,3	56,2	483	29
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								
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	15,1	14,2	16,7	258	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		11,4	46	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	2,9	0,2	19,1	90	0
Итого			420	18,2	14,4	54,3	423	0,1
Всего				54,5	57,5	192,9	1519	39,9