

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

**МЕНЮ****13 июня 2024 г.****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                    | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное )                                                                                                                                                                  | 130    | 4,9               | 5,3        | 21,9             | 155                                                | 0                     |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                               | 40/7/6 | 4,3               | 7,8        | 19,4             | 165                                                | 0                     |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный , вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                            | 200    | 0,1               |            | 8,1              | 32                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 383    | 9,3               | 13,1       | 49,4             | 352                                                | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ<br>(капуста белокочанная новый урожай 16% , лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, свекла 27%)                                                                                   | 60     | 0,9               | 2          | 5                | 43                                                 | 18,3                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл. , сметана 20% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16% ) | 200/11 | 5,6               | 7          | 11,5             | 132                                                | 14,8                  |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ<br>(птица тушка охл. , масло сливочное , картофель 40% , лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт. ))                                                                                               | 200    | 10,5              | 13,9       | 16,4             | 233                                                | 8,6                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                       | 200    |                   |            | 7,8              | 31                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                                                                       | 50     | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 721    | 20,3              | 23,3       | 61,9             | 541                                                | 41,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                    | 200    | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 105                                                | 1                     |
| 2012                          | 453                 | ПИРОЖОК С МАРМЕЛАДОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное , яйца куриные (шт. ) , соль йодированная, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, мармелад , масло подсолнечное рафинированное)                                                 | 70     | 6,4               | 6,2        | 39               | 237                                                | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 270    | 12                | 11,1       | 48,3             | 342                                                | 1,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная новый урожай 16% , масло сливочное , морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                      | 180    | 3,2               | 4,5        | 12,7             | 107                                                | 28,4                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                                                                   | 40     | 2,9               | 0,2        | 19,3             | 91                                                 | 0                     |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                            | 200    | 3,6               | 2,9        | 14,7             | 100                                                | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 420    | 9,7               | 7,6        | 46,7             | 298                                                | 29                    |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        | 51,3              | 55,1       | 206,3            | 1533                                               | 71,8                  |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**13 июня 2024 г.**  
**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                    | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупка гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное )                                                                                                                                                                 | 110    | 3,7               | 4,2        | 16,6             | 119                                                | 0                     |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                               | 30/6/4 | 3,2               | 6,4        | 15,1             | 130                                                | 0                     |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай чёрный , вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                                            | 180    | 0,1               |            | 5,1              | 21                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 330    | 7                 | 10,6       | 36,8             | 270                                                | 0                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ<br>(капуста белокочанная новый урожай 16% , сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная, свекла 27%)                                                                                   | 40     | 0,6               | 2          | 4                | 37                                                 | 11,5                  |
| 2012                          | 67                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ<br>(картофель 40%, морковь 30% , лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл , соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16% ) | 150/9  | 4,7               | 6,9        | 9,8              | 122                                                | 12,6                  |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ<br>(птица тушка охл , масло сливочное , картофель 40%, лук репчатый 16% , яйца куриные (шт.))                                                                                                                                    | 150    | 8,6               | 8,8        | 12,1             | 163                                                | 6,5                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь) , сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                      | 150    |                   |            | 6,8              | 27                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                                                                       | 40     | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 539    | 16,5              | 18,1       | 49,7             | 431                                                | 30,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                    | 150    | 4,3               | 3,7        | 7                | 79                                                 | 0,8                   |
| 2012                          | 469                 | ПИРОЖОК С-МАРМЕЛАДОМ<br>(мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное , яйца куриные (шт.) , соль йодированная, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, мармелад , масло подсолнечное рафинированное)                                                   | 60     | 4,8               | 5,7        | 31,6             | 196                                                | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 210    | 9,1               | 9,4        | 38,6             | 275                                                | 0,9                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 336                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная новый урожай 16% , масло подсолнечное рафинированное, морковь 30% , лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное )                                      | 150    | 2,6               | 4,4        | 10               | 93                                                 | 23,3                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                                                                   | 30     | 2,2               | 0,2        | 14,5             | 68                                                 | 0                     |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                            | 150    | 3                 | 2,4        | 13,6             | 88                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       | 330    | 7,8               | 7          | 38,1             | 249                                                | 23,8                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |        | 40,4              | 45,1       | 163,2            | 1225                                               | 55,3                  |