

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок)	200	5,4	8	22,2	183	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мошанский 0,700)	40/7/6	4,8	7,9	22,8	181	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	14,7	101	0,6
Итого			453	13,8	18,8	59,7	465	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,4	0,1	8,7	37	1,7
Итого			100	0,4	0,1	8,7	37	1,7
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная)	200/11	5,9	8	17,5	166	5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))	200	10,5	9,4	13,3	180	19,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			661	19,7	17,8	59,8	479	24,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,3	4,7	8,9	100	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,7	13,2	73	0
Итого			218	6,6	6,4	22,1	173	1
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, томатная паста 0,480, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	80	8,3	2,4	2,5	65	1,2
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	2,9	28,5	156	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, сахар песок, соль йодированная)	50	0,5	1,9	3,8	35	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мошанский 0,700)	40	3,4	0,3	22,7	107	0
Итого			510	16,3	7,5	66,5	399	2,3
Всего				56,8	50,6	216,8	1553	30,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 июня 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	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок)	150	4,9	7,1	17,8	155	0,6
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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3	2,4	13,6	88	0,5
Итого			340	11,1	15,9	46,5	373	1,1
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	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная)	150/9	4,6	7,1	12,5	133	4,4
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное, морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))	150	8,9	7,9	9	143	12,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			499	16,1	15,4	45,3	385	16,6
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	1,7	13,2	73	0
Итого			168	5,6	5,4	20,2	152	0,8
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480)	60	6,5	2,3	2	55	1
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	1,9	18,8	103	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, соль йодированная, сахар песок)	50	0,5	1	3,9	27	1,1
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8,9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,6	0,2	17	80	0
Итого			450	12,3	5,4	50,6	301	2,1
Всего				45,6	42,2	172,7	1254	22,6