

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

17 мая 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)	150	4,3	6,6	15	137	0,5
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,9	2,5	10,6	77	0,5
Итого			340	10,4	15,5	40,7	344	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								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 40%, морковь 30%, огурцы соленые 1,5 кг, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	1	2,9	23	2,2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная)	150/9	4	7	9,1	117	4,4
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное , морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16% , яйца куриные (шт.))	150	8,9	7,9	9	143	12,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр. , вода питьевая, сахар песок)	150			14,4	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15,9	16,3	52,4	422	18,8
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	42	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное , яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	5,6	4,7	27,5	175	0,2
Итого			210	9,9	8,4	34,5	254	1
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	1,9	55	0,9
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	3,5	18,8	118	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	0,4	1	3,7	26	0,9
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	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			450	11,8	7	47,9	304	1,8
Всего				48,5	47,3	185,6	1367	24,6

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 мая 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая 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)	200	4,9	7,6	18,5	161	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	40/7/6	4,4	7,8	19,5	166	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,6	12,7	86	0,5
Итого			453	12,3	18	50,7	413	1
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Итого			100	0,5	0,1	10,8	46	2,1
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель 40%, морковь 30%, огурцы соленые 1,5 кг, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	1,1	4,3	32	3,9
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная)	200/11	4,8	7,9	10,6	133	5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное , морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16% , яйца куриные (шт.))	200	10,5	8,6	13,3	173	19,5
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			18,7	75	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	19,4	18	68,1	515	28,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,3	4,7	8,9	100	1
2008	42	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное , яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,1	6,2	34,5	218	0,1
Итого			270	11,4	10,9	43,4	318	1,1
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	2,4	65	1,1
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	3,7	28,5	163	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	0,4	1,9	3,5	34	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	40	3	0,2	19,4	92	0
Итого			510	15,8	8,2	62,8	390	2
Всего				59,4	55,2	235,8	1682	34,6