

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

18 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная)	200	5,8	8,1	20,5	179	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	40/7/6	2,9	7,7	9,9	120	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,5	3	10,3	83	0,6
Итого			453	12,2	18,8	40,7	382	1,2
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла 27%, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	2	7,3	51	1,9
2012	57	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, свекла 27%, сахар песок, соль йодированная)	200/11	5,5	10,9	15,1	180	7,2
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (капуста белокочанная новый урожай 16%, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480, морковь 30%, птица тушка охл., лук репчатый 16%, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная)	200	10,3	11,5	14,2	204	23,9
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	19,9	24,8	62,7	556	33
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,1	4,4	7,1	94	1,2
	62	ГРЕНКИ (яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный мокшанский 0,700, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	4,6	1,6	24,1	128	0,1
Итого			250	9,7	6	31,2	222	1,3
Ужин								
2012	231	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная, крупа рисовая)	180	17,7	12,5	30,4	308	0,2
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	20			15,7	63	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	40	1,5	0,1	9,8	46	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
Итого			440	19,3	12,6	63	446	0,2
Всего				61,1	62,2	197,6	1606	35,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (геркулес, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	6,9	16,2	148	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мошанский 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	3,3	2,9	10,1	80	0,6
Итого			340	11,4	16,2	41,4	358	1,2
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла 27%, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1	4,7	30	1,3
2012	67	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, свекла 27%, сахар песок, соль йодированная)	150/9	4,2	8,9	11	142	5
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (капуста белокочанная новый урожай 16%, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480, морковь 30%, лук репчатый 16%, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, птица тушка охл., масло сливочное, соль йодированная)	150	8,9	11,6	10,8	186	19,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16,3	21,9	49,3	463	25,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,6	4	6,4	84	1,1
212	62	ГРЕНКИ (яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный мошанский 0,700, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	40	3,3	1,2	16,6	89	0,1
Итого			190	7,9	5,2	23	173	1,2
Ужин								
2012	231	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ (мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная, крупа рисовая)	160	15,3	13,1	23,7	277	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	20			11,3	45	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мошанский 0,700)	30	1,1	0,1	7,3	35	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,1	21	0
Итого			390	16,5	13,2	47,4	378	0,1
Всего				52,1	56,5	161,1	1372	27,9