

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ
19 июня 2024 г.
Сад 12 часов



Сторона Группы	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
1	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	5	7	20,5	166	0,6
1	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7/6	4,4	7,8	19,8	167	0
1	305	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,8	2,3	11,9	80	0,5
			453	12,2	17,1	52,2	413	1,1
Обед								
1		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	3	1,7	36	2,9
1	57	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла 27%, картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	200/11	6,3	9	17	175	15,4
1	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица тушка охл., яйца куриные (шт.), масло сливочное)	75	10,4	10,2	6	156	0,5
1	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное)	130	4,9	4,5	21,9	147	0
1	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			19,7	79	0
1		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
			726	25,5	27,1	87,5	695	18,8
Полдник								
1	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	200	5,7	5	7,9	105	1,4
1	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, виноград сушеный (разм.))	70	4,8	3,5	27,8	161	0,1
			270	10,5	8,5	35,7	266	1,5
Ужин								
1	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	18,4	14,5	30,5	329	0,2
1	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	20			15,7	63	0
1	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		7,1	29	0
1		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	3	0,2	19,7	93	0
			440	21,5	14,7	73	514	0,2
				69,7	67,4	248,4	1888	21,6

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

ТА.Д.Короткова/

МЕНЮ
19 июня 2024 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	150	4,4	5,9	16,2	136	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	2,9	2,4	11	78	0,5
Итого			340	10,5	14,7	42,3	344	1,1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (огурцы грунтовые, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,2	1	0,7	12	1,1
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла 27%, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., картофель 40%, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	150/9	4,9	8	13,9	149	11,6
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, птица тушка охл., яйца куриные (шт.), масло сливочное)	55	8,9	8,8	5,3	136	0,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, масло сливочное)	110	3,7	3,4	16,6	111	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			13,4	53	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			554	20,3	21,6	66,9	543	13,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, виноград сушеный (изюм))	60	3,9	3,8	21,3	135	0,1
Итого			210	8,3	7,6	27,3	215	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	15,9	13,3	23,8	283	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	20			11,3	45	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,2	0,2	14,8	70	0
Итого			390	18,2	13,5	57,9	430	0,1
Всего				57,3	57,4	194,4	1532	15,5