

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

20 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	110	3,7	4,2	16,6	119	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		7	28	0
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
Итого			300	7	10,6	38,7	277	0
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		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16% , сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, соль йодированная)	40	0,4	2	3,4	34	11,1
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшениная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	150/9	3,9	6,1	14,3	127	4,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл. , картофель 40%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное)	150	8,2	12,3	12,3	193	6,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	15,1	20,8	54,8	467	22
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	13	1	1,2	9,2	51	0
Итого			163	5,3	4,9	16,2	130	0,8
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливочное , соль йодированная)	150	5,4	8,2	1	100	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,1	2,5	11,7	82	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,2	0,2	14,7	70	0
Итого			330	10,7	10,9	27,4	252	0,6
Всего				38,6	47,3	147,2	1169	25,4

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 мая 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая , вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7/6	4,3	7,8	19,4	165	0
Итого			383	9,3	13,1	51,3	360	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,5	0,1	10,9	47	2,2
Итого			110	0,5	0,1	10,9	47	2,2
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16% , лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1	5	4,7	69	21,9
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	200/11	4,7	5,6	17,4	139	5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл. , картофель 40%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,460, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное)	200	9,6	13,8	17,4	232	9,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	18,6	24,8	70,4	581	36,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	13	1	1,2	9,2	51	0
Итого			213	6,6	6,1	18,5	156	1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	160	7,9	10,4	1,3	131	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,9	2,3	12,7	84	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	3	0,2	19,6	93	0
Итого			400	13,8	12,9	33,6	308	0,6
Всего				48,8	57	184,7	1452	40,3