

Утверждаю

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



МЕНЮ
22 марта 2024 г.
Ясли 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	189	КАША "НЕЖНОСТЬ " НА МОЛОКЕ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное , крупа манная, молоко пастер. 2.5% жирности)	150	4,5	7	17,2	150	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский)	30/6	2,2	5,2	14,6	114	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,1	2,7	8,9	73	0,6
Итого			336	9,8	14,9	40,7	337	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла , сыр, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,3	3	2,8	44	1,3
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый , картофель , морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная)	150/9	4,6	8,1	12,5	142	4,4
2008	284	ТЕФТЕЛИ (вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый , масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), птица тушка охл.)	60	8	8,2	7	134	0,6
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,540, морковь, лук репчатый , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное , соль йодированная, капуста белокочанная)	100	1,7	2,5	6,8	55	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)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			549	18,2	22,2	52,9	484	18,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
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	4,9	4	28,1	167	0,1
Итого			210	9,2	7,7	35,1	246	0,9
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	9,7	6,3	8	127	0,3
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	3,5	18,8	118	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			410	14,7	10	47,9	340	0,3
Всего				52,4	54,9	186,5	1450	22,8

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 марта 2024 г.
Сад 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 "НЕЖНОСТЬ" НА МОЛОКЕ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное , крупа манная, молоко пастер. 2.5% жирности, сахар песок)	200	5,7	8,6	22,6	190	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное , хлеб пшеничный мокшанский)	40/7	2,9	6	19,2	143	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,5	12,4	84	0,5
Итого			447	11,6	17,1	54,2	417	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ (свекла , сыр, масло подсолнечное рафинированное)	60	2	3,5	4,2	57	2
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл. , лук репчатый , картофель , морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная)	200/11	5,9	7	17,5	158	5
2008	284	ТЕФТЕЛИ (вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый , масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, птица тушка охл.)	70	9,2	8,9	11,5	163	0,8
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,540, морковь, лук репчатый , мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочное , соль йодированная, капуста белокочанная)	130	2,1	4,6	8,4	84	15,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	22,5	24,4	69,6	591	23
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2.5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	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 (изюм))	70	6,5	3,7	38,1	211	0,2
Итого			270	12,1	8,6	47,4	316	1,2
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.) , масло подсолнечное рафинированное)	80	11,3	5,7	5,9	119	0,3
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	2,9	28,5	156	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский)	40	2,9	0,2	19,1	90	0
Итого			460	18,3	8,8	60,6	394	0,3
Всего				65	59	241,7	1761	27,6