

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

22 мая 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	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 мокшанский 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	3	2,4	11,6	81	0,5
Итого			340	10,6	14,7	42,9	347	1,1
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	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	7,9	11	133	5
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	9,1	9	5,5	138	0,4
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	120	2,8	2,8	30,1	157	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых 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			564	19,1	22,1	81,4	601	16,5
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	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный мокшанский 0,700, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , яйца куриные (шт.), лук репчатый 16%)	60	7,7	2,9	3,6	71	0,5
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	1,9	18,8	103	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный , вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	30	2	0,2	13,3	63	0
Итого			400	12,4	5	43,7	269	0,5
Всего				47,4	46,7	184,2	1347	18,9

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

22 мая 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								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	5,1	7	20,6	167	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	40/7/6	4,1	7,8	17,9	158	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,9	2,3	12,6	84	0,5
Итого			453	12,1	17,1	51,1	409	1,1
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	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	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
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	150	3,6	2,1	38	186	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	200			19,7	79	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			746	23,8	28,6	104,7	772	29,6
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								
2012	255	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ (рыба минтай неразделанный, хлеб пшеничный мокшанский 0,700, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное , яйца куриные (шт.), лук репчатый 16%)	70	9,2	2,5	4,6	78	0,6
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	2,9	28,5	156	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский 0,700)	40	2,7	0,2	17,8	84	0
Итого			450	16	5,6	60,9	358	0,6
Всего				58,5	57,4	235,2	1695	32,3