

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 июня 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр)	200	6,2	6,2	30,7	203	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7	2,8	6	18,4	139	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			447	9,1	12,2	57,2	374	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,7	0,1	14,5	62	2,9
Итого			110	0,7	0,1	14,5	62	2,9
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная новый урожай 16%, лук репчатый 16%, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	60	1	1	4,7	33	21,9
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, фасоль 0,200, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	200/9	6,9	7,6	14,5	160	18,9
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	10,5	12,7	31,3	282	2,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			719	21,7	21,7	78,5	604	43
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер, 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008	42	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер, 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	70	4,4	5	24,3	159	0,1
Итого			270	10	9,9	33,6	264	1,1
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, картофель 40%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 30%, капуста белокочанная новый урожай 16%)	200	2,9	7,2	13,1	131	24,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,4	2,9	11,1	85	0,6
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			440	9,4	10,3	44,3	311	24,7
Всего				50,9	54,2	228,1	1615	71,7

Утверждаю

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

МЕНЮ
 24 июня 2024 г.
 Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр)	150	4,6	4,8	24	157	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		6	24	0
Итого			336	7	10	45,1	297	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	1	3,4	25	11,1
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, фасоль 0,200, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная новый урожай 16%)	150/9	5,7	5,8	12,1	129	15,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, морковь 30%, томатная паста 0,480, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9,1	11	26,6	244	1,3
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	17,8	18,2	64,9	503	27,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	42	ПЛЮШКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, яйца куриные (шт.), вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,7	4,8	21,2	147	0,3
Итого			210	9	8,5	28,2	226	1,1
Ужин								
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ (вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, картофель 40%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 30%, капуста белокочанная новый урожай 16%)	150	2,3	4,5	9,7	90	18
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,6	11,7	83	0,5
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			360	7,6	7,3	36,5	244	18,5
Всего				41,9	44,1	184,8	1313	49,3