

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

25 марта 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								
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 мокшанский)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		7	28	0
Итого			336	7	10	46,1	301	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								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла , виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	2	4,7	39	1,3
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель , морковь, лук репчатый , фасоль 0,200, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная)	150/9	5,2	6,7	10,9	126	12,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл , масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый , морковь, томатная паста 0,540, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9,1	11,8	26,4	250	1,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	17,5	20,9	66,8	528	14,7
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			168	5,6	5,3	19,8	150	0,8
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	140	12	8,7	11,5	175	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0.650)	20	0,1		8,6	35	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,4	2,7	13,2	92	0,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский)	30	2,1	0,2	14,1	67	0
Итого			370	17,6	11,6	47,4	369	0,7
Всего				48,2	47,9	190,2	1391	18,2

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 марта 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								
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)	40/7	2,5	6	16,4	129	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
Итого			447	8,8	12,2	57,1	372	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,6	0,1	13,1	56	2,6
Итого			110	0,6	0,1	13,1	56	2,6
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	1	7,3	42	1,9
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, фасоль 0,200, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, соль йодированная, капуста белокачанная)	200/9	6,8	8	14,1	158	18,3
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное, морковь, лук репчатый, томатная паста 0,540, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	10,5	12,7	31,2	282	2,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			719	21,4	22,1	83,5	623	22,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	18	1,3	1,6	12,8	71	0
Итого			218	6,9	6,5	22,1	176	1
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180/30	14,6	11,9	13,7	222	0,2
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		12	48	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	4,3	3,5	15,9	113	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	40	2,9	0,2	18,8	89	0
Итого			470	21,9	15,6	60,4	472	1
Всего				59,6	56,5	236,2	1699	27