

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

**МЕНЮ**

28 июня 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                 | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ<br>(крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное )                                                                                                                                                       | 150    | 4,9               | 7,1        | 15,9             | 147                                                | 0,6                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(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<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                         | 150    | 3                 | 2,4        | 10,7             | 77                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 340    | 11,1              | 15,9       | 41,7             | 354                                                | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                              | 100    | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                                 | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 100    | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                                 | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ<br>(птица тушка охл. , лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная) | 150/9  | 4,6               | 7,1        | 12,5             | 133                                                | 4,4                   |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное , морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))                                                                             | 150    | 8,9               | 7,9        | 9                | 143                                                | 12,2                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на фруктовых экстр., вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                    | 150    |                   |            | 12,8             | 51                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                                                    | 40     | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 499    | 16,1              | 15,4       | 51,3             | 409                                                | 16,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                 | 150    | 4,3               | 3,7        | 7                | 79                                                 | 0,8                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )                                                                                                                                                                                                                              | 18     | 1,3               | 1,7        | 13,2             | 73                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 168    | 5,6               | 5,4        | 20,2             | 152                                                | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 247                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480)                                                                                     | 60     | 6,7               | 2,3        | 2,6              | 58                                                 | 1,6                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное )                                                                                                                                                  | 130    | 2,6               | 4,3        | 18,8             | 125                                                | 0                     |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный , вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                         | 180    | 0,1               |            | 8,9              | 36                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мокшанский 0,700)                                                                                                                                                                                                | 30     | 2,4               | 0,2        | 15,9             | 75                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    | 400    | 11,8              | 6,8        | 46,2             | 294                                                | 1,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                    |        | 45,1              | 43,6       | 169,5            | 1252                                               | 22,1                  |

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

**МЕНЮ****28 июня 2024 г.****Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                               | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 416                 | КАША МАННАЯ<br>(крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное )                                                                                                                                                     | 200    | 8,5               | 10,7       | 24,5             | 229                                                | 1,2                   |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(сыр , масло сливочное , хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                          | 40/7/6 | 4,6               | 7,9        | 21,3             | 174                                                | 0                     |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                       | 200    | 5,1               | 4,3        | 13,3             | 113                                                | 0,9                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 453    | 18,2              | 22,9       | 59,1             | 516                                                | 2,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                            | 100    | 0,5               | 0,1        | 9,9              | 42                                                 | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 100    | 0,5               | 0,1        | 9,9              | 42                                                 | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ<br>(птица тушка охл., лук репчатый 16%, картофель 40%, морковь 30%, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 20% жирности, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная) | 200/11 | 5,9               | 8          | 17,5             | 166                                                | 5                     |
| 2012                          | 298                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>(птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый 16%, масло сливочное , морковь 30%, соль йодированная, капуста белокочанная 20%, яйца куриные (шт.))                                                                           | 200    | 10,5              | 9,4        | 13,3             | 180                                                | 19,5                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                   | 200    |                   |            | 14,6             | 58                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)                                                                                                                                                                                                  | 50     | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 661    | 19,7              | 17,8       | 66,6             | 506                                                | 24,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                               | 200    | 5,3               | 4,7        | 8,9              | 100                                                | 1                     |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье )                                                                                                                                                                                                                            | 18     | 1,3               | 1,7        | 13,2             | 73                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 218    | 6,6               | 6,4        | 22,1             | 173                                                | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 247                 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь 30%, томатная паста 0,480, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                    | 80     | 8,6               | 2,4        | 3,8              | 72                                                 | 2,5                   |
| 2008                          | 323                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное )                                                                                                                                                | 140    | 4                 | 4,5        | 28,5             | 171                                                | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный )                                                                                                                                                                                       | 200    | 0,1               |            | 9                | 36                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)                                                                                                                                                                                              | 40     | 3,2               | 0,3        | 21,2             | 100                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  | 460    | 15,9              | 7,2        | 62,5             | 379                                                | 2,5                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |        | 60,9              | 54,4       | 220,2            | 1616                                               | 32,1                  |