

Утверждаю

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

Заведующая

И.А.Д.Короткова/

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Если 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, крупа рисовая)	150	4,1	6	18,7	146	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мокшанский)	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	3,3	2,7	14,1	95	0,6
Итого			340	10,6	15,1	47,9	371	1,2
Обед								
2008	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, огурцы соленые 1,5 кг)	40	0,5	1,9	2,4	30	1,4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста 0,540, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная)	150/9	4,9	6,2	10	117	12,6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное, картофель, лук репчатый, яйца куриные (шт.))	150	8,7	9,7	12,1	171	6,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	40	3,1	0,4	19,8	95	0
Итого			539	17,2	18,2	52,3	445	20,5
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,9	4,3	8,1	92	0,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,6	3,4	26	146	0
Итого			180	7,5	7,7	34,1	238	0,9
Ужин								
2008	219	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	140	12,9	10,4	16	213	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		9,2	37	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		5,8	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский)	30	2,5	0,2	16,7	79	0
Итого			370	15,6	10,6	47,7	353	0,1
Всего				50,9	51,6	182	1407	22,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сливочное, крупа рисовая)	200	5	6,5	22,1	168	0,7
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	40/7/6	4,3	7,8	19,2	164	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,8	3,1	16,9	112	0,7
Итого			453	13,1	17,4	58,2	444	1,4
Обед								
2008	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, огурцы соляные 1,5 кг)	60	0,6	2,9	3,2	42	1,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста 0,540, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 15% жирности, соль йодированная, капуста белокочанная)	200/11	5,6	8,1	11,5	143	14,9
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	200	10,5	12,8	16,4	222	8,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			8,2	33	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	50	3,5	0,5	22,4	108	0
Итого			721	20,2	24,3	61,7	548	25,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,4	3,1	23,6	133	0
Итого			230	8	8	32,9	238	1
Ужин								
2012	231	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	160	14,2	11,2	16,5	227	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		10,6	43	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,5	34	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	40	3,1	0,2	20,2	95	0
Итого			420	17,5	11,4	55,8	399	0,1
Всего				58,8	61,1	208,6	1629	27,8