

Утверждаю

Заведующая
МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ
22 апреля 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	110	3,7	4,2	16,6	119	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	30/6/4	3,2	6,4	15,1	130	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		8	32	0
Итого			300	7	10,6	39,7	281	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 20% жирности, птица тушка окл., соль йодированная, капуста белокочанная)	150/9	5,7	6,8	12,1	138	15,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка окл., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста 0,480, крупа рисовая, соль йодированная, масло сливочное)	150	9,1	11,8	26,6	251	1,3
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	18	21	68,2	541	17,9
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ВАФЛИ (вафли)	22	0,6	0,7	17	78	0
Итого			172	4,9	4,4	24	157	0,8
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	140	18,9	14,1	15,9	271	0,9
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		13,9	56	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,5	11,5	81	0,5
2008	73	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	30	2,4	0,2	15,6	74	0
Итого			370	24,3	16,8	56,9	482	1,4
Всего				54,7	52,9	198,9	1504	22,1

Утверждаю

Заведующая
МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ
22 апреля 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								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	4,9	5,3	21,9	155	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	40/7/6	4,6	7,9	20,9	172	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			383	9,6	13,2	50,9	359	0
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			110	0,5	0,1	10,4	44	2,1
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 20% жирности, соль йодированная, капуста Белокочанная)	200/9	6,9	7,6	14,5	160	18,9
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (птица тушка охл., масло сливочное, морковь, лук репчатый, томатная паста 0,480, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	200	10,4	12,7	31,1	281	2,1
2008	402	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	21,7	83,8	624	22,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ВАФЛИ (вафли)	22	0,6	0,7	17	78	0
Итого			222	6,2	5,6	26,3	183	1
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)	160	20,5	18,6	20	333	1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (повидло 0,650)	20	0,1		13,9	56	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,3	2,8	12,9	91	0,6
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	40	3,2	0,3	20,8	98	0
Итого			420	27,1	21,7	67,6	578	1,6
Всего				64,8	62,3	239	1788	27,6