

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

24 апреля 2024 г.
Ясли 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	417	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, сахар песок)	150	4,5	6,1	19	150	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский, сыр)	30/6/4	3,2	6,4	15,1	130	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,3	2,9	11	84	0,6
Итого			340	11	15,4	45,1	364	1,2
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	1,9	2,3	29	1,1
2012	56	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., картофель, соль йодированная, капуста белокочанная)	150/9	4,9	7	13,9	141	11,6
2008	284	ТЕФТЕЛИ (вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.), птица тушка охл.)	60	7,9	8,2	7	133	0,6
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная)	130	9,6	2,3	20,1	140	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)	150			14,4	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			579	25,4	19,8	74,7	582	13,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.))	60	4,5	1,2	27	135	0
Итого			210	8,8	4,9	34	214	0,8
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сливочное, соль йодированная)	150	5,6	8,3	1	100	0,1
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	30	2,3	0,2	14,8	70	0
Итого			360	8	8,5	22,8	198	0,1
Всего				53,2	48,6	176,6	1358	15,4

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

24 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	189	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное)	200	5,5	6,5	23,8	178	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	40/7/6	4,4	7,8	19,7	166	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,3	2,8	11,9	87	0,6
Итого			453	13,2	17,1	55,4	431	1,2
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	2,9	3,6	43	1,7
2012	57	БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста 0,480, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная, капуста белокочанная)	200/11	6,3	7,9	17	166	15,4
2008	284	ТЕФТЕЛИ (вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), соль йодированная, птица тушка охл.)	70	9,2	9,9	11,5	171	0,8
2012	321	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная)	140	14,6	4,2	30,4	218	0
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на фруктовых экстрактах, вода питьевая, сахар песок)	200			18,7	75	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			731	34	25,3	102,4	775	17,9
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи 0,010, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, яйца куриные (шт.))	70	6,1	1,7	33,4	172	0,1
Итого			270	11,7	6,6	42,7	277	1,1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сливочное)	160	8,1	10,5	1,3	132	0,1
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	40	3,1	0,2	20,2	95	0
Итого			400	11,3	10,7	30,5	263	0,1
Всего				70,2	59,7	231	1746	20,3