

Утверждаю

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

МЕНЮ
 26 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	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное)	150	4,3	6,6	15	137	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	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	2,6	10,6	78	0,5
Итого			340	10,5	15,6	40,7	345	1
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	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые 1,5 кг, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	3	2,9	41	2,2
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый, картофель, морковь, 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 (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, капуста белокочанная, яйца куриные (шт.))	150	8,9	7,9	9	143	12,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			539	16,5	18,4	48,2	426	18,8
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	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480)	60	6,5	2,3	1,9	55	0,9
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное)	130	2,6	3,5	18,8	118	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста 0,480, соль йодированная, сахар песок)	50	0,4	1	3,6	25	0,9
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		8,9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	30	2,4	0,2	15,7	74	0
Итого			450	12	7	48,9	308	1,8
Всего				44,4	45,5	171,9	1279	24,4

Утверждаю

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

МЕНЮ
 26 апреля 2024 г.
 Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	416	КАША МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное)	200	5,5	8,1	19,4	172	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	40/7/6	4,6	7,9	21,1	173	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,8	3,2	13,6	98	0,6
Итого			453	13,9	19,2	54,1	443	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Итого			100	0,5	0,1	10,4	44	2,1
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые 1,5 кг, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	4,1	4,3	59	3,8
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СО СМЕТАНОЙ (птица тушка охл., лук репчатый, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная)	200/11	5,9	8	17,5	166	5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (птица тушка охл., крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, морковь, соль йодированная, капуста белокочанная, яйца куриные (шт.))	200	10,5	8,6	13,3	173	19,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	20,4	21,1	64,1	531	28,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,3	4,7	8,9	100	1
2008		ВАФЛИ (вафли)	22	0,6	0,7	17	78	0
Итого			222	5,9	5,4	25,9	178	1
Ужин								
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, томатная паста 0,480, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	80	8,3	2,4	2,4	65	1,1
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (вода питьевая, крупа перловая, соль йодированная, масло сливочное)	140	4	3,7	28,5	163	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ (вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста 0,480, сахар песок, соль йодированная)	50	0,4	1,9	3,5	34	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		9	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	40	3,2	0,3	21	99	0
Итого			510	16	8,3	64,4	397	2
Всего				56,7	54,1	218,9	1593	34,6