

Утверждаю

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

МЕНЮ
 18 апреля 2024 г.
 Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	150	4,2	5,9	18,9	146	0,5
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	2,8	2,2	10,4	73	0,5
Итого			340	10,2	14,5	44,4	349	1
Обед								
2012	223	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ (свекла)	40	0,6		3,4	16	1,6
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ С ГРЕНКАМИ (картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная, хлеб ржаной крестьянский, птица тушка охл.)	150/9/9	7,3	7,4	20,6	178	3,7
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста 0,540, соль йодированная, птица тушка охл.)	60	7,1	7,2	3,5	108	1,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное)	130	2	2,3	13,3	82	6,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			568	18,3	17,1	55,1	448	13,4
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
212	62	ГРЕНКИ (яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный мокшанский, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	40	3,3	1,2	16,6	89	0,1
Итого			190	7,6	4,9	23,6	168	0,9
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ 110/30 (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, повидло 0,650)	110/30	14,1	11,3	16,5	228	0,2
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7	28	0
Итого			320	14,2	11,3	23,5	256	0,2
Всего				50,3	47,8	146,6	1221	15,5

Утверждаю

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

МЕНЮ
 18 апреля 2024 г.
 Сад 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)	200	4,9	8	23,9	187	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский)	40/7/6	4,2	7,8	18,5	161	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,3	2,7	10,3	80	0,6
Итого			453	12,4	18,5	52,7	428	1,2
Обед								
	223	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ 1/60 (свекла)	60	0,9	0,1	5,1	24	2,4
2012	109	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб ржаной крестьянский, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, сметана 20% жирности, горох, картофель, масло подсолнечное рафинированное, птица тушка охл.)	200/11/9	9,6	10,3	27,8	243	5,1
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (морковь, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста 0,540, соль йодированная, птица тушка охл.)	70	8	7,8	4,6	122	2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное)	150	2,7	3,3	18,8	117	9,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			725	22,9	21,7	74,7	588	18,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
	62	ГРЕНКИ (яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный мохшанский, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	4,3	1,4	22,6	121	0,1
Итого			250	9,9	6,3	31,9	226	1,1
Ужин								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ 140/40 (макаронные изделия высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, повидло 0,650)	140/40	17,6	16	31,4	343	0,3
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,1	32	0
Итого			380	17,7	16	39,5	375	0,3
Всего				62,9	62,5	198,8	1617	21,2