

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

МЕНЮ

23 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	189	КАША "НЕЖНОСТЬ" НА МОЛОКЕ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, крупа манная, молоко пастер 2,5% жирности)	150	4,5	7	17,2	150	0,5
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мокшанский, сыр)	30/6/4	3,1	6,4	14,6	128	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	150	3,3	2,7	13,1	91	0,6
Итого			340	10,9	16,1	44,9	369	1,1
Обед								
2012	223	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ (свекла)	40	0,6		3,4	16	1,6
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые 1,5 кг, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, птица тушка охл., соль йодированная)	150/9	4,3	6	10,6	115	3,6
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, птица тушка охл., капуста белокочанная)	150	8,7	9,2	10,1	161	18,7
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	16,2	15,6	47,9	401	23,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2008		ПРЯНИКИ (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого			185	6,5	5,4	32,3	208	1,1
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер 2,5% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	70	9,8	6,3	8	128	0,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (соль йодированная, макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, масло сливочное)	110	3,2	2,8	20,6	120	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мокшанский)	30	2,4	0,2	15,8	75	0
Итого			390	15,5	9,3	50,4	347	0,3
Всего				49,1	46,4	175,5	1325	26,4

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 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								
2012	413	КАША "НЕЖНОСТЬ" НА МОЛОКЕ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	5,7	8,6	22,5	189	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский, сыр)	40/7/6	4,6	7,8	21,2	173	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,6	2,9	16,6	108	0,6
Итого			453	13,9	19,3	60,3	470	1,2
Обед								
	223	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ 1/60 (свекла)	60	0,9	0,1	5,1	24	2,4
2012	76	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые 1,5 кг, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, птица тушка охл., сметана 20% жирности, соль йодированная)	200/11	5,4	8	14,9	154	4,2
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста 0,480, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное, соль йодированная, птица тушка охл., капуста белокачанная)	200	10,2	10,7	12,6	190	23,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			721	19,8	19,2	60,6	497	30,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	200	6	5,2	8,3	110	1,5
2008		ПРЯНИКИ (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128	0
Итого			235	8,1	6,8	34,6	238	1,5
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	11,1	7,6	5,8	136	0,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	130	4,3	2,9	27,4	153	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,1	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский)	40	3,2	0,3	21,1	100	0
Итого			450	18,7	10,8	61,4	418	0,3
Всего				60,5	56,1	216,9	1623	33,2