

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
 2 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр)	150	4,6	4,8	24	157	0
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30/6	2,3	5,2	15,1	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	150	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>336</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>46,1</b>	<b>301</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла 27%, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	1,9	2,3	29	1,1
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	150/9	3,9	6,1	14,3	127	4,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл., картофель 40%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное)	150	8,2	10,8	12,2	179	6,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>15,1</b>	<b>19,2</b>	<b>53,6</b>	<b>448</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	13	1	1,2	9,2	51	0
<b>Итого</b>			<b>163</b>	<b>5,3</b>	<b>4,9</b>	<b>16,2</b>	<b>130</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная 20%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, масло сливочное)	150	2,6	5,2	10	101	23,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,6	12,6	86	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>7,9</b>	<b>8</b>	<b>37,7</b>	<b>258</b>	<b>23,8</b>
<b>Всего</b>				<b>35,8</b>	<b>42,2</b>	<b>163,7</b>	<b>1180</b>	<b>38,6</b>

Утверждаю

Заведующая

МАДОУ «Детский сад №89 комбинированного вида»

/А.Д.Короткова/

**МЕНЮ**

2 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр)	200	6,2	6,2	30,7	203	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7	2,6	6	17,5	134	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, чай черный)	200	0,1		10	40	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>8,9</b>	<b>12,2</b>	<b>58,2</b>	<b>377</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК (сок яблочный)	110	0,6	0,1	11,1	47	2,2
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>	<b>47</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла 27%, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	2,9	3,6	43	1,7
2012		СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, лук репчатый 16%, морковь 30%, соль йодированная, сметана 20% жирности, картофель 40%, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный)	200/11	4,7	5,6	17,4	139	5
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (птица тушка охл., картофель 40%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, вода питьевая, морковь 30%, соль йодированная, масло сливочное)	200	9,5	11,5	17,2	210	9,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>721</b>	<b>18,1</b>	<b>20,4</b>	<b>69,1</b>	<b>533</b>	<b>16,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	13	1	1,2	9,2	51	0
<b>Итого</b>			<b>213</b>	<b>6,6</b>	<b>6,1</b>	<b>18,5</b>	<b>156</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная 20%, масло сливочное, морковь 30%, лук репчатый 16%, томатная паста 0,480, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,1	5,5	12,3	113	28
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,6	12,6	87	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>8,3</b>	<b>45</b>	<b>295</b>	<b>28,5</b>
<b>Всего</b>				<b>43,5</b>	<b>47,1</b>	<b>201,9</b>	<b>1408</b>	<b>47,8</b>