

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 мая 2024 г.

Ясли 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	189	КАША "НЕЖНОСТЬ" НА МОЛОКЕ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сливочное, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,8	7,3	16,6	151	0,6
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	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	9,1	76	0,6
Итого			340	11,3	16,6	40,8	357	1,2
Обед								
2008	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла 27%, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, огурцы соленые 1,5 кг)	60	0,6	1,9	3	33	1,7
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (томатная паста 0,480, капуста квашеная 1,650, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная, картофель 40%, птица тушка охл.)	150/9	4,3	7	11,1	127	6,5
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ (картофель 40%, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, томатная паста 0,480, птица тушка охл. соль йодированная, вода питьевая, капуста белокочанная 20%)	150	9,2	10,9	11,4	183	22,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			559	16,7	20,2	52,2	464	30,6
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло 0,650, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	15/20	2,4	0,2	28,3	124	0,1
Итого			185	6,7	3,9	35,3	203	0,9
Ужин								
2012	449	ОЛАДЫ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, дрожжи 0,010, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, вода питьевая)	150	7,1	6,3	39,6	243	0,1
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности)	20	0,5	0,6	3,7	22	0
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6	24	0
Итого			350	7,7	6,9	49,3	289	0,1
Всего				42,4	47,6	177,6	1313	32,8

Утверждаю

Заведующая

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

3 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		
Завтрак								
2012	413	КАША "НЕЖНОСТЬ" НА МОЛОКЕ (геркулес, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочное, крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	200	5,5	8,4	22,2	187	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	40/7/6	4,7	7,9	22	177	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,4	2,9	7,1	69	0,6
Итого			453	13,6	19,2	51,3	433	1,2
Обед								
2008	92	САЛАТ "БУРЯЧОК" (свекла 27%, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый 16%, огурцы соленые 1,5 кг)	60	0,6	2,9	3	42	1,6
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (томатная паста 0,480, капуста квашеная 1,650, морковь 30%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 20% жирности, соль йодированная, картофель 40%, птица тушка охл.)	200	5,3	7	13,1	138	7,7
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ (вода питьевая, масло сливочное, томатная паста 0,480, соль йодированная, картофель 40%, лук репчатый 16%, масло подсолнечное рафинированное, морковь 30%, птица тушка охл., капуста белокочанная 20%)	200	10,3	13,4	13,7	219	25
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной крестьянский 0,700)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			710	19,5	23,7	61,7	544	34,3
Полдник								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,6	4,9	9,3	105	1
2012	5	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло 0,650, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)	20/20	3,3	0,3	35,6	158	0,1
Итого			240	8,9	5,2	44,9	263	1,1
Ужин								
2012	449	ОЛАДЬИ (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи 0,010, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	9,8	8,5	51,6	321	0,3
2012	358	СЛАДКАЯ ПОДЛИВА (молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	20	1,1	1,3	8,4	50	0,1
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		9	36	0
Итого			420	11	9,8	69	407	0,4
Всего				53	57,9	226,9	1647	37