

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
 6 мая 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 |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 206           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сливочное, сыр)  | 150   | 4,6               | 4,8     | 24          | 157                           | 0             |
| 2012              |               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочное, хлеб пшеничный мохшанский 0,700)  | 30/6  | 2,3               | 5,2     | 15,1        | 116                           | 0             |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный)   | 150   | 0,1               |         | 7           | 28                            | 0             |
| Итого             |               |   | 336   | 7                 | 10      | 46,1        | 301                           | 0             |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 399           | СОК<br>(сок яблочный)   | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1        | 43                            | 2             |
| Итого             |               |   | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1        | 43                            | 2             |
| <b>Обед</b>       |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 223           | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ<br>(свекла 27%)   | 40    | 0,6               |         | 3,4         | 16                            | 1,6           |
| 2012              |               | СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(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<br>(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<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 150   |                   |         | 7,8         | 31                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)   | 40    | 2,6               | 0,4     | 17          | 82                            | 0             |
| Итого             |               |   | 539   | 15,3              | 17,3    | 54,7        | 435                           | 12,5          |
| <b>Полдник</b>    |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2012              | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)  | 150   | 4,3               | 3,7     | 7           | 79                            | 0,8           |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье)  | 13    | 1                 | 1,2     | 9,2         | 51                            | 0             |
| Итого             |               |   | 163   | 5,3               | 4,9     | 16,2        | 130                           | 0,8           |
| <b>Ужин</b>       |               |   |       |                   |         |             |                               |               |
| 2008              | 219           | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное)                                 | 140   | 9,1               | 8,5     | 15,4        | 177                           | 0,1           |
| 2012              | 358           | СЛАДКАЯ ПОДЛИВА<br>(повидло 0,650)  | 20    | 0,1               |         | 8,5         | 34                            | 0             |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 180   | 2,8               | 2,4     | 12,3        | 83                            | 0,5           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мохшанский 0,700)   | 30    | 2,4               | 0,2     | 15,9        | 75                            | 0             |
| Итого             |               |   | 370   | 14,4              | 11,1    | 52,1        | 369                           | 0,6           |
| Всего             |               |   |       | 42,5              | 43,4    | 179,2       | 1278                          | 15,9          |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
6 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<br>(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<br>(масло сливочное, хлеб пшеничный мокшанский 0,700)  | 40/7       | 2,8               | 6           | 18,4         | 139                           | 0             |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный)   | 200        | 0,1               |             | 10           | 40                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>447</b> | <b>9,1</b>        | <b>12,2</b> | <b>59,1</b>  | <b>382</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 399           | СОК<br>(сок яблочный)   | 110        | 0,6               | 0,1         | 12,7         | 54                            | 2,5           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>110</b> | <b>0,6</b>        | <b>0,1</b>  | <b>12,7</b>  | <b>54</b>                     | <b>2,5</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
|                   | 223           | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ КУСОЧКАМИ 1/60<br>(свекла 27%)  | 60         | 0,9               | 0,1         | 5,1          | 24                            | 2,4           |
| 2012              |               | СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(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<br>(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<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 200        |                   |             | 9,7          | 39                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржаной крестьянский 0,700)   | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>721</b> | <b>18,4</b>       | <b>17,6</b> | <b>70,6</b>  | <b>514</b>                    | <b>16,8</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)  | 200        | 5,6               | 4,9         | 9,3          | 105                           | 1             |
| 2008              |               | ПЕЧЕНЬЕ<br>(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>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 231           | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА<br>(мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, сахар песок, соль йодированная)                                 | 160        | 15,8              | 15          | 16,8         | 268                           | 0,2           |
| 2012              | 358           | СЛАДКАЯ ПОДЛИВА<br>(повидло 0,650)  | 20         | 0,1               |             | 11,7         | 47                            | 0             |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)  | 200        | 2,9               | 2,4         | 12,3         | 83                            | 0,5           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный мокшанский 0,700)   | 40         | 3,2               | 0,3         | 21,1         | 100                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>420</b> | <b>22</b>         | <b>17,7</b> | <b>61,9</b>  | <b>498</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>56,7</b>       | <b>53,7</b> | <b>222,8</b> | <b>1604</b>                   | <b>21</b>     |