



Утверждаю
 Заведующий
 МБДОУ №90
 /Хайбулина Ю.Б./

МЕНЮ
 29 марта 2022 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	65	6,1	12,5	1	141	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	150	2,8	2,7	19	113	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница 1 сорт)	45	4,6	8,5	15	156	0,1
Итого			260	13,6	23,7	35	410	0,6
II Завтрак								
2008	435	СНЕЖОК (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	150	5,1	3,8	8,3	92	1,1
Итого			150	5,1	3,8	8,3	92	1,1
Обед								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			17,9	72	0
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (макаронные изделия высшего сорта, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая)	180	2,8	2	13,7	84	4,32
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/х, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	150	17	15,6	20,3	290	16,7
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	1,4	1,1	19	0,9
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатное пюре)	50	1,1	3,1	4,8	58	1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб украинский формовой)	40	2,6	0,5	15,8	79	0
Итого			610	23,9	22,6	73,6	602	22,92
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая)	150			21,3	85	0
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	80/20	21,9	16,5	35,7	384	0,4
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	101	0,4	0,4	9,9	47	10,1
Итого			351	22,3	16,9	66,9	516	10,5
Всего				64,8	67	183,8	1620	35,12

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ №90
Хайбулина Ю.Б./

МЕНЮ
29 марта 2022 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	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	85	8,6	15,3	2,2	181	0,2
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	4,8	5	16,8	132	0,8
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничная 1 сорт)	60	6,6	9,8	20	196	0,1
Итого			325	20	30,1	39	509	1,1
II Завтрак								
2012	401	СНЕЖОК (кисломол. продукт с бифидофлорой 2,5% жирности)	200	6,6	4,9	10,7	118	0,6
Итого			200	6,6	4,9	10,7	118	0,6
Обед								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (макаронные изделия высш. сорт, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая)	200	2,8	2,3	19,4	111	4,5
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капустя белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), морковь)	180	18,5	16,5	25,3	327	20,3
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,5	3	1,7	37	1,5
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатное пюре)	60	1	2,6	4,3	51	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб украинский формовой)	55	3,6	0,7	21,8	109	0
Итого			725	28,9	25,2	101	753	27,2
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,1	0,1	25,1	102	1,8
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	100/30	19,7	16	33,8	361	0,3
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			410	20,2	16,5	68,7	510	12,1
Всего				73,7	76,7	219,4	1890	41