



Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ №90  
Хайбулина Ю.Б.

**МЕНЮ**  
**31 марта 2022 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 418           | КАША ЯЧНЕВАЯ<br>(крупа ячневая, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)  | 180        | 4,9               | 6,8         | 26,2         | 185                           | 0,2            |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 150        | 2,4               | 2,3         | 12           | 79                            | 0,4            |
| 2012              |               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничная мука 1 сорт)  | 45         | 4,6               | 7,9         | 15           | 150                           | 0,1            |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>375</b> | <b>11,9</b>       | <b>17</b>   | <b>53,2</b>  | <b>414</b>                    | <b>0,7</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)  | 100        | 0,5               | 0,1         | 9,9          | 43                            | 2              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43</b>                     | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)   | 150        | 0,5               | 0,1         | 23,8         | 98                            | 0              |
| 2012              | 56            | БОРЩ<br>(свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая)   | 180        | 1,2               | 3,6         | 6,5          | 65                            | 6,2            |
| 2008              | 325           | РИС ОТВАРНОЙ<br>(крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)  | 100        | 2,5               | 4,2         | 22           | 136                           | 0              |
| 2008              | 272           | КОТЛЕТА<br>(говядина б.к., батон нарезной пшеничная мука 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)   | 60         | 9,7               | 10,7        | 9,1          | 172                           | 0              |
| 2008              | 30            | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ<br>(картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек консервный, масло подсолнечное рафинированное)   | 40         | 1,4               | 4,1         | 3,1          | 55                            | 3,2            |
| 2012              | 349           | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ<br>(вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (корень), томатное пюре, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота)                | 50         | 0,8               | 5           | 5,2          | 71                            | 1,4            |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб украинский формовой)  | 40         | 2,6               | 0,5         | 15,8         | 79                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>620</b> | <b>18,7</b>       | <b>28,2</b> | <b>85,5</b>  | <b>676</b>                    | <b>10,8</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)  | 150/15     | 0,2               | 0,1         | 12,5         | 50                            | 0              |
| 2008              | 453           | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное) | 80         | 12,4              | 9,8         | 33           | 240                           | 0,1            |
| 2008              | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)   | 180        | 4,1               | 4           | 15,6         | 116                           | 0,5            |
| 2008              |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)  | 100        | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            | 10             |
| 2021              | 2             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>(хлеб пшенично-формовой мука высш. сорт)   | 30         | 3,1               | 0,3         | 20,1         | 95                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>555</b> | <b>20,2</b>       | <b>14,6</b> | <b>91</b>    | <b>548</b>                    | <b>10,6</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>51,3</b>       | <b>59,9</b> | <b>239,6</b> | <b>1681</b>                   | <b>24,1</b>    |



Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ №90  
/Ханбулина Ю.Б./

**МЕНЮ**  
31 марта 2022 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-ник реце-птур | № техн. карты | Наименование блюда   | Выход      | Химический состав |             |              | Энерге-тическая цен-ность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------------|----------------|
|                    |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                                 |                |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |            |                   |             |              |                                 |                |
| 2008               | 184           | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)  | 200        | 8,5               | 10,5        | 35,9         | 271                             | 0,8            |
| 2012               | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)   | 180        | 2,8               | 2,8         | 15,4         | 99                              | 0,5            |
| 2012               | 3             | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница 1 сорт)  | 60         | 6,6               | 9,8         | 20           | 196                             | 0,1            |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>440</b> | <b>17,9</b>       | <b>23,1</b> | <b>71,3</b>  | <b>566</b>                      | <b>1,4</b>     |
| <b>II Завтрак</b>  |               |  |            |                   |             |              |                                 |                |
| 2008               | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)   | 100        | 0,5               | 0,1         | 9,9          | 43                              | 2              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>100</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43</b>                       | <b>2</b>       |
| <b>Обед</b>        |               |  |            |                   |             |              |                                 |                |
| 2008               | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 180        | 0,5               | 0,1         | 28,5         | 118                             | 0              |
| 2008               | 75            | БОРЩ<br>(свекла, капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)  | 200        | 1,7               | 3,2         | 9,4          | 75                              | 10             |
| 2012               | 315           | РИС ОТВАРНОЙ<br>(крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое)  | 120        | 2,9               | 4,8         | 30,7         | 178                             | 0              |
| 2012               | 282           | КОТЛЕТА<br>(говядина бл., батон нарезной пшеница 1 сорт, вода питьевая, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)   | 80         | 12,9              | 13,6        | 11,6         | 220                             | 0              |
| 2008               | 30            | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ<br>(картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)  | 60         | 2,2               | 6,1         | 4,7          | 82                              | 4,8            |
| 2012               | 349           | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ<br>(вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, морковь, лук репчатый, петрушка (корень), томатное пюре, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота)                 | 50         | 0,7               | 4,6         | 4,5          | 62                              | 1,6            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб украинский формовой)   | 50         | 3,3               | 0,6         | 19,8         | 99                              | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>740</b> | <b>24,2</b>       | <b>33</b>   | <b>109,2</b> | <b>834</b>                      | <b>16,4</b>    |
| <b>Полдник</b>     |               |  |            |                   |             |              |                                 |                |
| 2008               | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)   | 180/15     | 0,2               | 0,1         | 14,7         | 59                              | 0              |
| 2008               | 453           | ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное) | 75         | 15,6              | 10,2        | 33,8         | 260                             | 0,1            |
| 2008               | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)  | 200        | 4,5               | 4,6         | 17,2         | 129                             | 0,5            |
| 2008               |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)   | 100        | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                              | 10             |
| 2021               | 2             | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)   | 40         | 4,1               | 0,3         | 26,8         | 127                             | 0              |
| <b>Итого</b>       |               |  | <b>610</b> | <b>24,8</b>       | <b>15,6</b> | <b>102,3</b> | <b>622</b>                      | <b>10,6</b>    |
| <b>Всего</b>       |               |  |            | <b>67,4</b>       | <b>71,8</b> | <b>292,7</b> | <b>2065</b>                     | <b>30,4</b>    |