

Утверждаю



 Заведующий  
 МБДОУ №90  
 /Хайбулина Ю.Б./

## МЕНЮ

21 марта 2022 г.  
 Если 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5,4	8,5	22,7	190	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,4	2,3	13,2	84	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	45	4,1	7,3	15,4	144	0,1
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>11,9</b>	<b>18,1</b>	<b>51,3</b>	<b>418</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (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 (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			17,8	71	0
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,8	3,5	9,4	76	5,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,7	3,2	21	128	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА(ГОВЯДИНЫ) (говяжье сердце, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком)	60/50	14,8	10,6	6,1	178	2,4
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,2	1,7	3,9	36	1,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб украинский формовой)	40	2,6	0,5	15,8	79	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>24,1</b>	<b>19,5</b>	<b>74</b>	<b>568</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150/7/3			6,7	28	0,61
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	125	6,6	3,2	38,9	212	5,19
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,4	4,1	3,1	55	3,2
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8</b>	<b>7,3</b>	<b>48,7</b>	<b>295</b>	<b>9</b>
<b>Всего</b>				<b>44,5</b>	<b>45</b>	<b>183,9</b>	<b>1324</b>	<b>21,8</b>



Утверждаю

 Заведующий  
 МБДОУ №90  
 /Хайбулина Ю.Б./

## МЕНЮ

21 марта 2022 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,2	10	26,7	221	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,8	15,4	98	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр голландский (круглый), масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничная 1 сорт)	55	5,6	8,5	20	181	0,1
Итого			435	14,6	21,3	62,1	500	1,4
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Обед</b>								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (капуста белокочанная, картофель, крупа пшеничная полтавская, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	3,5	4,2	16,4	119	21,8
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	5,4	8,1	34,9	235	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА (ГОВЯДИНЫ) (говяжье сердце, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком)	80/50	17,4	11,8	7,5	204	2,9
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,6	3,7	4,7	58	2,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб украинский формовой)	50	3,3	0,6	19,8	99	0
Итого			740	31,7	28,5	111,8	833	26,9
<b>Полдник</b>								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,2		10	42	1,11
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	150	7,7	3,8	45	245	6
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	100	3,6	10,2	7,8	137	8
Итого			447	11,5	14	62,8	424	15,11
Всего				58,3	63,9	246,6	1800	45,41