

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №88"
/Борисова О.В./

МЕНЮ
9 января 2025 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								
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,2	5,3	20,6	142	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,4	3,6	15,4	112	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
Итого			370	7,7	8,9	44	286	0,1
Обед								
		БОРЩ	150	5,6	5,7	10,9	217	10,4
		РИС ОТВАРНОЙ	110	2	5,9	21,7	148	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	12,9	5,5	1,9	125	9,6
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			500	22,3	17,4	60,6	600	20
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167	0
Итого			190	3,8	4,1	45	232	3
Ужин								
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,9	3,1	32	0,6
2012	449	ОЛАДЬИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	160	5,8	10,2	29,8	233	0,2
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150			17	68	0
Итого			350	6,2	12,1	49,9	333	0,8
Всего				47,4	48,8	201,1	1445	25,2

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №88"
/Борисова О.В./

МЕНЮ
9 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	160	5,1	3,8	32,8	186	0
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	5,5	4,4	20,6	145	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
Итого			412	10,7	8,2	62,4	367	0,1
Обед								
		БОРЩ	200	6,5	7,4	13,4	246	14,5
		РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	6,8	28,3	185	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	16,5	7,3	2,7	163	12,3
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,4	24,2	104	0
Итого			630	28	21,9	77,3	733	26,8
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	21,5	91	4,3
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	4,9	5,1	58,7	300	4,3
Ужин								
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,6	4,9	3,9	63	0,9
2012	449	ОЛАДЫ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	6,5	12,2	32,4	265	0,3
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			19,3	77	0
Итого			410	7,1	17,1	55,6	405	1,2
Всего				59,4	59,8	256,3	1805	33,6