

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
14 февраля 2025 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>    |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
|                   |               | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ       | 150        | 5,2               | 5,5         | 18,6         | 145                           | 0,5            |
| 2012              |               | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                   | 30/10      | 4,4               | 3,6         | 15,4         | 112                           | 0,1            |
| к/к               | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                     | 170        | 2,9               | 2,4         | 12,1         | 83                            | 0,5            |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>360</b> | <b>12,5</b>       | <b>11,5</b> | <b>46,1</b>  | <b>340</b>                    | <b>1,1</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 150        | 0,8               | 0,2         | 15,2         | 65                            | 3              |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>150</b> | <b>0,8</b>        | <b>0,2</b>  | <b>15,2</b>  | <b>65</b>                     | <b>3</b>       |
| <b>Обед</b>       |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 30            | САЛАТ "СТЕПНОЙ"                      | 40         | 0,6               | 1           | 3,4          | 26                            | 3,1            |
|                   |               | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ               | 150        | 4,6               | 5,7         | 11,2         | 119                           | 7,9            |
| 2008              | 306           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                      | 130        | 9,6               | 13,6        | 10,2         | 203                           | 18,4           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 150        |                   |             | 6,8          | 27                            | 0              |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 40         | 1,8               | 0,3         | 19,3         | 83                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>510</b> | <b>16,6</b>       | <b>20,6</b> | <b>50,9</b>  | <b>458</b>                    | <b>29,4</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                     | 150        | 4,3               | 3,7         | 7            | 79                            | 0,8            |
| к/к               | к/к           | ПЕЧЕНЬЕ                              | 40         | 3                 | 3,9         | 29,8         | 167                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>190</b> | <b>7,3</b>        | <b>7,6</b>  | <b>36,8</b>  | <b>246</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>Ужин</b>       |               |                                      |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 242           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 60         | 7,8               | 2,9         | 0,5          | 59                            | 0,3            |
|                   |               | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                       | 120        | 6,7               | 2,9         | 14           | 108                           | 0              |
|                   |               | КАКАО С МОЛОКОМ                      | 170        | 3,1               | 2,6         | 10,6         | 79                            | 0,5            |
|                   |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30         | 2,2               | 0,2         | 14,6         | 69                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |                                      | <b>380</b> | <b>19,8</b>       | <b>8,6</b>  | <b>39,7</b>  | <b>315</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>Всего</b>      |               |                                      |            | <b>57</b>         | <b>48,5</b> | <b>188,7</b> | <b>1424</b>                   | <b>35,1</b>    |

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
14 февраля 2025 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                      | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|------------------|---|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                  |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 184              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ВЯЗКАЯ       | 160        | 6,4               | 5           | 24,1             | 167                                      | 0,5                   |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 40/12      | 5,5               | 4,4         | 20,6             | 145                                      | 0,1                   |
| к/к                           | к/к              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                        | 200        | 3,1               | 2,5         | 14,4             | 94                                       | 0,6                   |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>412</b> | <b>15</b>         | <b>11,9</b> | <b>59,1</b>      | <b>406</b>                               | <b>1,2</b>            |
| <b>II Завтрак</b>             |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 442              | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                            | 200        | 1                 | 0,2         | 20,2             | 86                                       | 4                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0,2</b>  | <b>20,2</b>      | <b>86</b>                                | <b>4</b>              |
| <b>Обед</b>                   |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 30               | САЛАТ "СТЕПНОЙ"                         | 60         | 0,9               | 2,1         | 4,7              | 43                                       | 4,4                   |
|                               |                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ                  | 200        | 5,7               | 6,5         | 14,3             | 146                                      | 12,4                  |
| 2008                          | 306              | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                         | 200        | 11,3              | 11,4        | 15               | 210                                      | 25,5                  |
| 2008                          | 402              | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 180        |                   |             | 7,8              | 31                                       | 0                     |
|                               |                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50         | 2,3               | 0,4         | 24,2             | 104                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>690</b> | <b>20,2</b>       | <b>20,4</b> | <b>66</b>        | <b>534</b>                               | <b>42,3</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 434              | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 200        | 6,6               | 5,6         | 10,9             | 122                                      | 1,2                   |
| к/к                           | к/к              | ПЕЧЕНЬЕ                                 | 50         | 3,8               | 4,9         | 37,2             | 209                                      | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>250</b> | <b>10,4</b>       | <b>10,5</b> | <b>48,1</b>      | <b>331</b>                               | <b>1,2</b>            |
| <b>Ужин</b>                   |                  |   |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 242              | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>РУБЛЕННЫЙ | 80         | 9,4               | 4,2         | 0,6              | 78                                       | 0,4                   |
|                               |                  | ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ                          | 130        | 11,1              | 6,4         | 23,3             | 195                                      | 0                     |
|                               |                  | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 200        | 3,2               | 2,6         | 12,7             | 88                                       | 0,5                   |
|                               |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40         | 3                 | 0,2         | 19,5             | 92                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                  |   | <b>450</b> | <b>26,7</b>       | <b>13,4</b> | <b>56,1</b>      | <b>453</b>                               | <b>0,9</b>            |
| <b>Всего</b>                  |                  |   |            | <b>73,3</b>       | <b>56,4</b> | <b>249,5</b>     | <b>1810</b>                              | <b>49,6</b>           |