

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,1	5	14,8	121	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2,2	5,1	14,6	113	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,6	12,6	87	0,5
Итого			336	9,4	12,7	42	321	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
		САЛАТ "БУРЯЧОК"	40	0,7	1,9	3,2	34	1,7
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	6,4	9	8,3	144	2,3
2008	311	ПЛОВ	150	5,5	11,4	15,5	186	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			530	14,4	22,6	53,1	474	4,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,9	6,9	23,8	184	0,1
Итого			200	11,2	10,6	30,8	263	0,9
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	110	9,5	7,9	4,4	126	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,9	2,4	13,1	86	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			290	14,6	10,5	32,1	281	0,8
Всего				50,4	56,6	173,2	1404	10,4

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	4,2	17,6	127	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3	6,6	19,6	150	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	13,6	91	0,5
Итого			448	10,7	13,4	50,8	368	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
Итого			200	1	0,2	20,2	86	4
Обед								
2008	50	САЛАТ "БУРЯЧОК"	60	0,9	3	4,9	51	2,3
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	8,9	11,5	17,3	215	5,4
2008	311	ПЛОВ	150	9,4	11,9	29,9	266	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8,7	35	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,4	24,2	104	0
Итого			640	21,5	26,8	85	671	8,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,8	8,9	30	239	0,1
Итого			270	15,4	13,8	39,3	344	1,1
Ужин								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	120	12,3	8,5	4,9	145	0,3
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	15,2	95	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			360	18,3	11,1	39,6	332	0,8
Всего				66,9	65,3	234,9	1801	15,5