

Утверждаю

Заведующая
МДОУ "Детский сад №88"
/Борисова О.В./**МЕНЮ**
29 июля 2024 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	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	2,8	3,6	33,8	179	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		12,8	52	0
Итого			365	5,2	8,6	62	347	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Обед								
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,8	2	4,5	39	2,1
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,1	5,3	10	105	3
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	150	5,8	8,8	10,1	145	29,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			560	12,5	16,4	49,7	395	34,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ПИРОГ С ЯБЛОКОМ	60	3,9	3,4	24,8	146	0,9
Итого			210	8,2	7,1	31,8	225	1,7
Ужин								
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40					0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	4,5	9,4	0,9	106	0,1
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,6	15,5	98	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			300	9,8	12,2	31	273	0,6
Всего				36,2	44,8	187,4	1302	49,8

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 июля 2024 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								
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	160	3	4,4	38,3	206	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3	7	20,7	157	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		13,9	56	0
Итого			407	6,1	11,4	72,9	419	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Итого			150	0,5	0,5	12,9	62	13,2
Обед								
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1	2	5,7	45	2,7
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,5	5,9	16,7	143	4,9
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	6,6	10,1	11,4	166	31,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	1,9	0,3	20,2	87	0
Итого			760	15	18,3	60,8	468	39,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ПИРОГ С ЯБЛОКОМ	80	5	4,5	32,2	189	1,1
Итого			280	10,6	9,4	41,5	294	2,1
Ужин								
		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60					0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	18,5	111	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4	0,3	26,1	123	0
Итого			410	17,8	20,4	46,6	442	0,5
Всего				50	60	234,7	1685	55,2