

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 сентября 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,1	5,8	14,8	129	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	30/6	2,2	4,2	14,6	105	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,9	2,4	11,1	79	0,5
Итого			356	9,2	12,4	40,5	313	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								
		РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	3,7	6,6	8,1	111	2,2
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	110	4,9	5,6	6,6	98	19,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,8	23	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			480	10,4	12,5	39,8	315	21,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	30/15	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			195	6,5	3,9	21,6	148	0,8
Ужин								
		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	40	0,8	1,1	1,9	20	1,1
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	13,7	5	21,6	186	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		6	24	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			400	16,8	6,3	44,1	299	1,3
Всего				43,7	35,3	161,2	1140	27,8

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 сентября 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,5	6,6	17,6	149	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3	6,6	19,6	150	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	12,3	83	0,5
Итого			448	10,5	15,6	49,5	382	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								
		РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	5,3	9	14,8	170	3,8
		КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	6,5	7	10,1	131	29,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,4	24,2	104	0
Итого			650	14,1	16,4	55,9	432	33,1
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	40/20	3	0,2	19,5	92	0
Итого			260	8,6	5,1	28,8	197	1
Ужин								
		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	60	1,3	2	2,7	34	1,8
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	13,1	6,5	4,9	131	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		7,1	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			460	17,5	8,7	34,2	286	2,1
Всего				51,7	46	188,6	1383	41,2