

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 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	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	2,2	2,7	28,5	148	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5	15,4	116	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,9	36	0
Итого			366	4,6	7,7	52,8	300	0
II Завтрак								
		СОК	150					0
Итого			150					0
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,6	1	3,5	26	6,5
		БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	4,4	5,9	5,2	96	7,5
		ЖАРКОЕ ПО -ДОМАШНЕМУ	130	5,7	6	24,8	177	12,5
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			500	12,5	13,2	60,6	413	26,5
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ШТОЛИ	50	5	7,1	28,5	197	0,2
Итого			200	9,3	10,8	35,5	276	1
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,6	17,5	2	208	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,9	2,4	14	90	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			295	15,7	22,4	36,6	413	0,5
Всего				42,1	54,1	185,5	1402	28

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 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	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	160	2,7	3,6	37,1	193	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/7	3	7	20,7	157	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
Итого			407	5,8	10,6	67,8	390	0
II Завтрак								
		СОК	200	1	0,2	19,6	83	1,6
Итого			200	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2012	49	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	1	2	5,4	44	10,1
		БОРЩ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	250	5	5,9	13,6	134	14,5
		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	6,7	6,6	28,8	203	14,6
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200			10,7	43	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	0,3	21,3	92	0
Итого			750	14,7	14,8	79,8	516	39,2
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ШТОЛИ	70	6,1	8,4	37,1	248	0,2
Итого			270	11,7	13,3	46,4	353	1,2
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	6	10,7	1,3	125	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3	2,4	15,2	95	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			390	21,9	30,6	42,4	535	0,5
Всего				55,1	69,5	256	1877	42,5