

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 октября 2024 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		
Завтрак								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	6,3	18,6	152	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5	15,4	116	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,9	2,4	12,1	83	0,5
Итого			356	10,4	13,7	46,1	351	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								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	30	0,6	2	3,4	35	3,1
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	4,4	6,7	10,4	124	7,5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	4,3	9,3	10,3	143	12,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			480	11,1	18,3	50,2	412	23,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ПИРОГ "ПАНЖАКАЙ"	50	6,1	7,1	24,8	187	0,7
Итого			200	10,4	10,8	31,8	266	1,5
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	7,8	2,9	0,5	59	0,3
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	120	6,7	4,5	14	123	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			390	16,8	7,6	37,1	283	0,3
Всего				49,5	50,6	180,4	1377	29,1

Утверждаю

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

МЕНЮ

25 октября 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,4	7,4	24,1	190	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,6	6,8	17,8	142	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	14,2	91	0,5
Итого			448	12	16,6	56,1	423	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Итого			200	0,9	0,2	18,2	77	3,6
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	1	2,1	4,9	44	4,7
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5,8	7,9	14,4	161	12,4
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	5,8	11,4	17,3	196	21,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,1	0,3	22,9	99	0
Итого			630	14,7	21,7	67,3	531	38,3
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ПИРОГ "ПАНЖАКАЙ"	70	7,9	7,7	32	228	0,7
Итого			270	13,5	12,6	41,3	333	1,7
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	10,2	4,2	0,6	82	0,4
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	11,1	4,8	23,2	181	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,8	0,2	18,3	86	0
Итого			450	24,2	9,2	52,1	389	0,4
Всего				65,3	60,3	235	1753	45