

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 октября 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								
		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	11,1	79	0,5
Итого			356	10,4	13,7	45,1	347	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	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	9,3	13,8	9,2	200	18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			530	16,1	22,8	49,1	469	28,6
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			170	5,8	5,7	21,9	162	0,8
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	8,2	2,9	0,5	61	0,3
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	120	6,7	4,5	14	123	0
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			390	17,2	7,6	35,1	277	0,3
Всего				50,3	50	166,4	1320	33,7

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 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	189	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	2,8	6,9	19,1	149	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3	2,4	13,3	87	0,5
Итого			448	12,2	16,7	56,5	425	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	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	1	2,1	4,7	43	4,5
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	5,4	7,5	12,6	147	11,6
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,4	13,1	14,8	225	24,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,4	24,2	104	0
Итого			660	20,1	23,1	64,1	550	40,7
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			220	7,1	6,9	24,2	188	1
Ужин								
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	10,2	4,2	0,6	82	0,4
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	11,1	5,7	23,2	188	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8,1	32	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			450	24,4	10,1	51,4	394	0,4
Всего				64,8	57	216,4	1643	47,1