

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №88"

/Борисова О.В./

# МЕНЮ

8 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	6,3	18,6	152	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	12,1	83	0,5
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>10,3</b>	<b>12,9</b>	<b>45,3</b>	<b>340</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	65	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	30	0,6	1	3,4	26	3,1
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	4,4	4,3	10,9	101	7,9
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	9,6	13,4	10,2	201	18,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,4</b>	<b>19</b>	<b>50,6</b>	<b>438</b>	<b>29,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	79	0,8
		ПИРОГ "ПАНЖАКАЙ"	50	6,1	4,1	24,8	161	0,7
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>10,4</b>	<b>7,8</b>	<b>31,8</b>	<b>240</b>	<b>1,5</b>
<b>Ужин</b>								
		РЫБА ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ	50	6,3	0,3	2,9	40	0,5
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	120	6,7	4,5	14	123	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,5	2,1	7,7	61	0,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	69	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>17,7</b>	<b>7,1</b>	<b>39,2</b>	<b>293</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>55,6</b>	<b>47</b>	<b>182,1</b>	<b>1376</b>	<b>35,8</b>

Утверждаю

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

## МЕНЮ

8 ноября 2024 г.

### Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,6	7,5	24,3	192	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	40/8	3	4,2	19,5	128	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,5	14,4	94	0,6
<b>Итого</b>			<b>398</b>	<b>12,8</b>	<b>14,2</b>	<b>58,2</b>	<b>414</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	50	1	2,1	4,9	44	4,6
		СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	5,4	4,8	13,9	122	12,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,4	10,1	15	198	25,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,4	0,4	25,5	110	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20,2</b>	<b>17,4</b>	<b>67,1</b>	<b>505</b>	<b>42,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	105	1
		ПИРОГ "ПАНЖАКАЙ"	80	8,1	5,9	32,2	213	0,8
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>13,7</b>	<b>10,8</b>	<b>41,5</b>	<b>318</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
		РЫБА ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ	70	7,7	0,5	4,2	52	0,6
		ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	140	11,1	4,8	23,2	181	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,5	2	9,6	68	0,4
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>24,3</b>	<b>7,5</b>	<b>56,5</b>	<b>393</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>72</b>	<b>50,1</b>	<b>243,5</b>	<b>1716</b>	<b>50,5</b>