

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "Детский сад №88"

_____/Борисова О.В./

МЕНЮ

16 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,1	8,2	14,9	150	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	3,8	2,9	14,9	102	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,6	14,5	95	0,5
Итого			340	11	13,7	44,3	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								
		САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	1,2	1,4	6,8	44	3,2
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	4,5	7,8	8,3	126	2,1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	4,7	13,1	10,4	179	12,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,8	27	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,3	19,3	83	0
Итого			510	12,2	22,6	51,6	459	18
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								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	9,5	4,9	4,4	100	0,3
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			360	11,8	5,1	27	201	0,3
Всего				41,6	47,3	160	1234	23,1

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	11,4	17,7	193	0,5
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/12	5	2,8	19,5	124	0
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,2	2,6	15,6	99	0,5
Итого			452	12,8	16,8	52,8	416	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,1	0,2	22,7	97	4,5
Итого			200	1,1	0,2	22,7	97	4,5
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	2,3	3,2	13,7	92	6,4
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,3	10,1	17,4	192	5,1
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	6,4	13,1	17,4	213	21,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,4	24,2	104	0
Итого			640	17,3	26,8	82,4	640	32,7
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								
		РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	160	12,3	5,5	4,9	118	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		12,9	52	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
Итого			400	15,4	5,7	37,3	262	0,3
Всего				53,7	56,4	219,4	1603	39,5